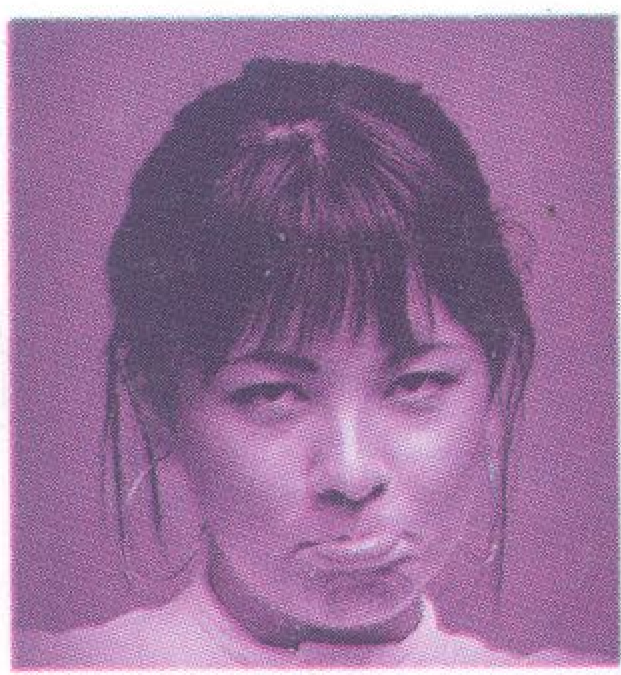
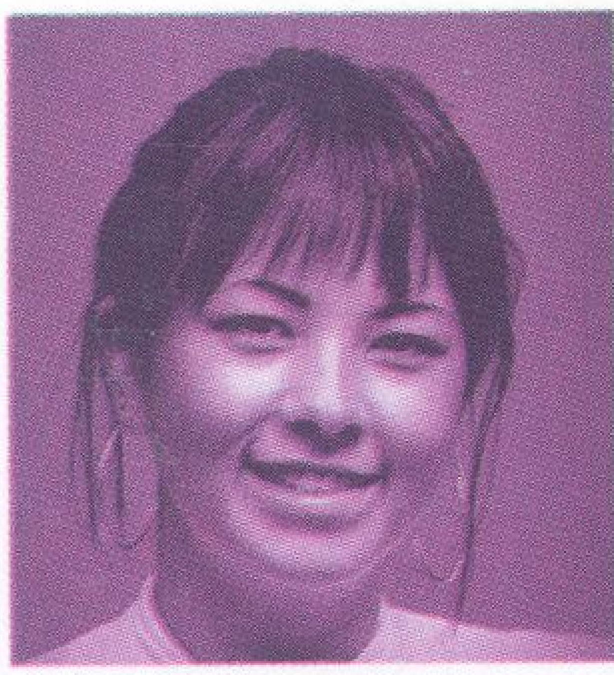
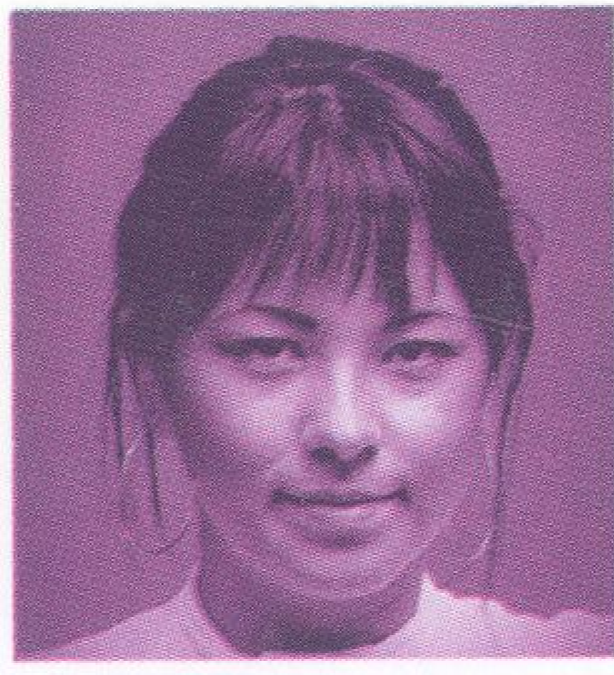
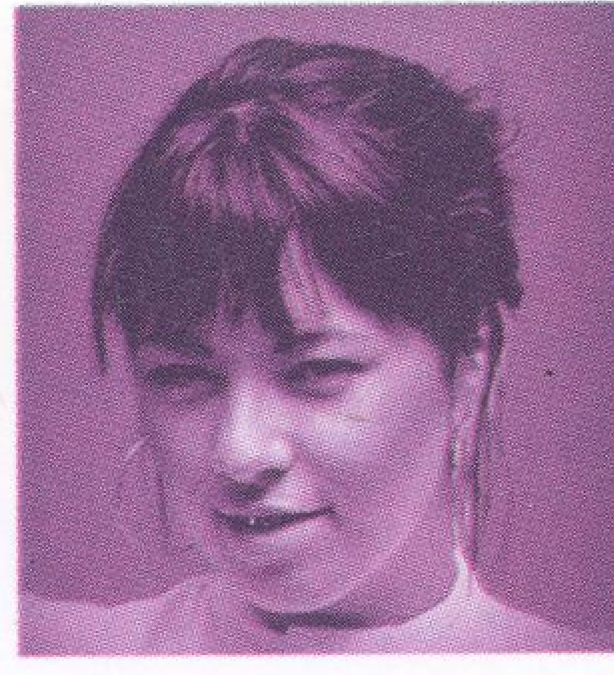
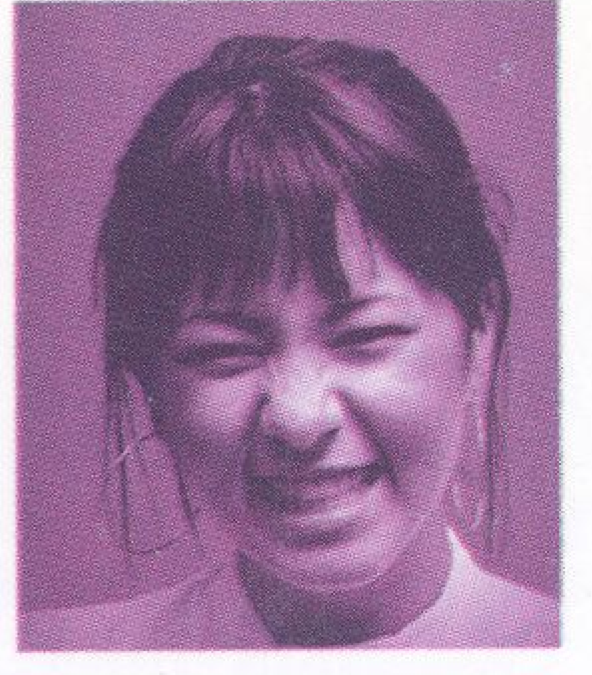
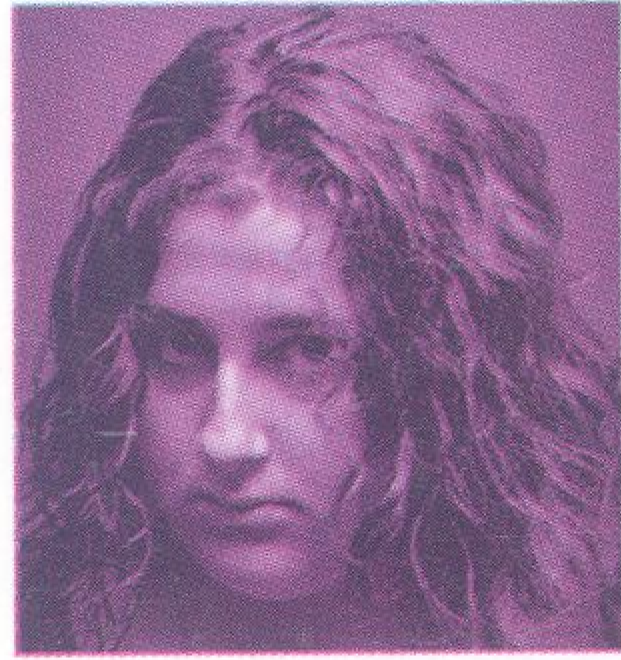
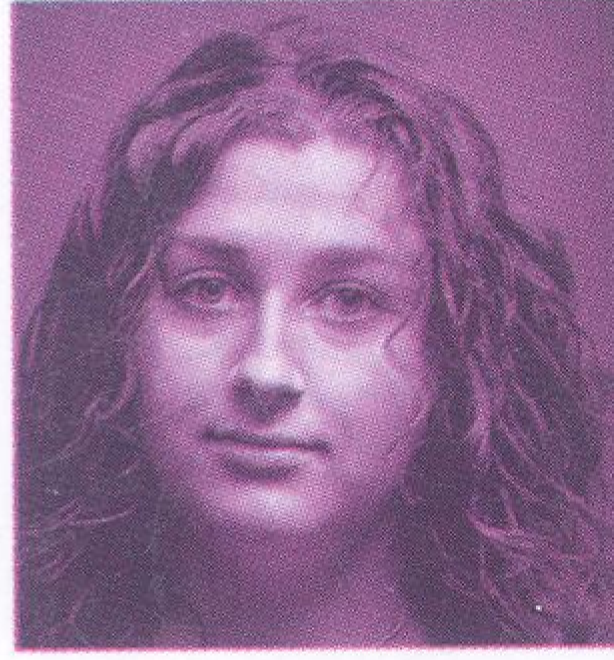
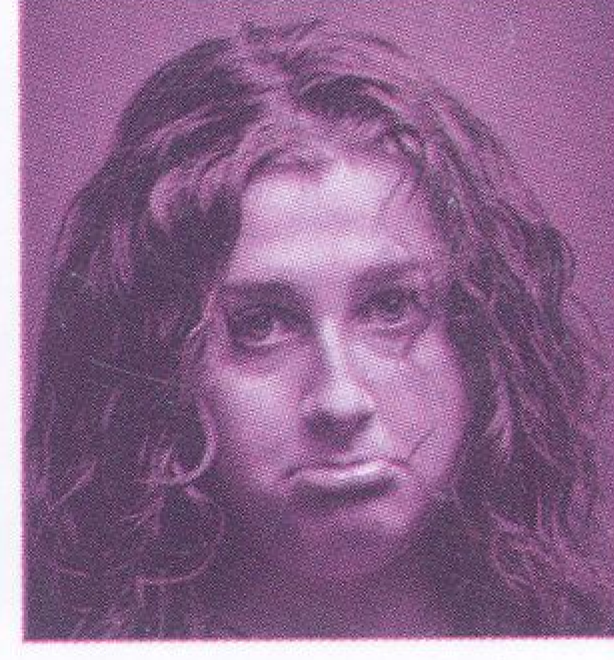
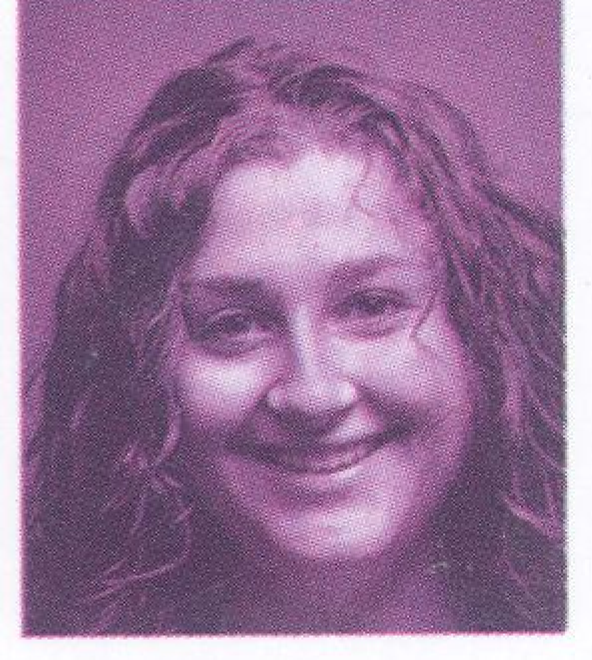
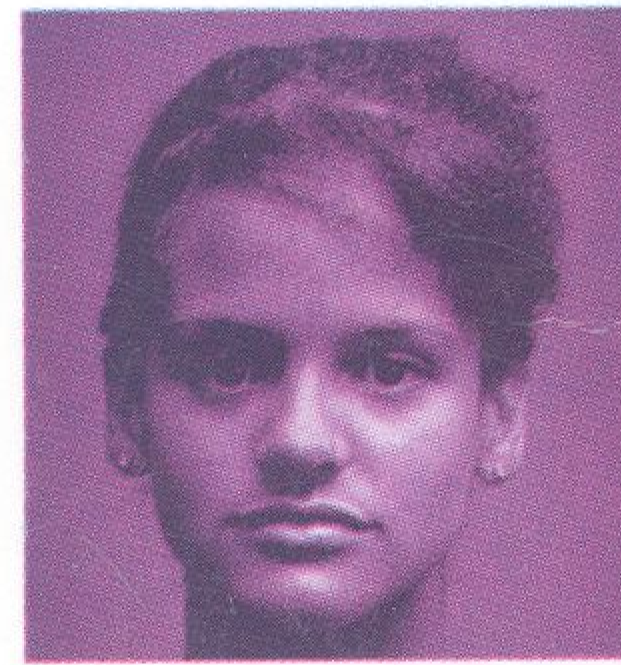
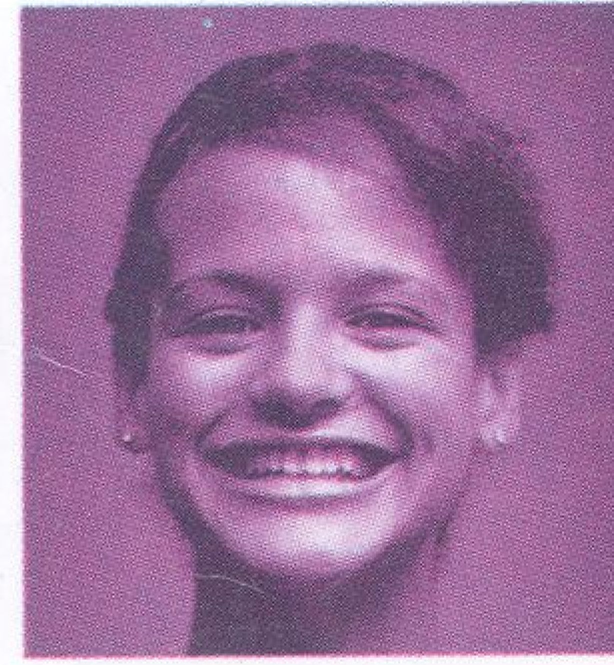
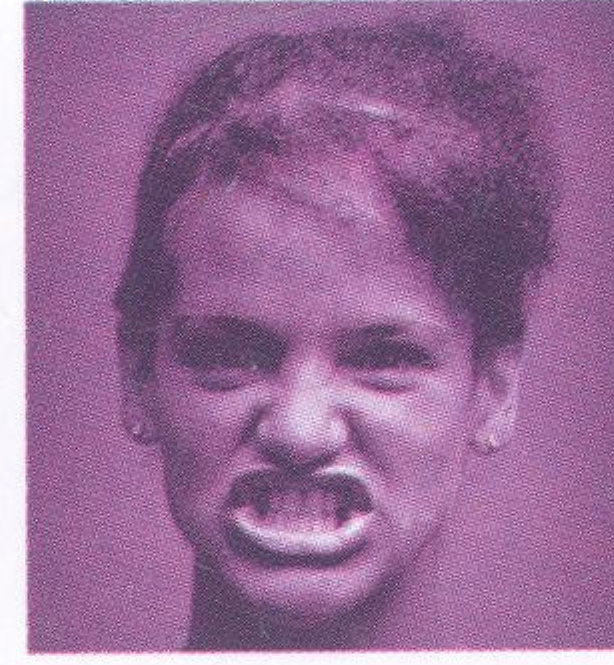
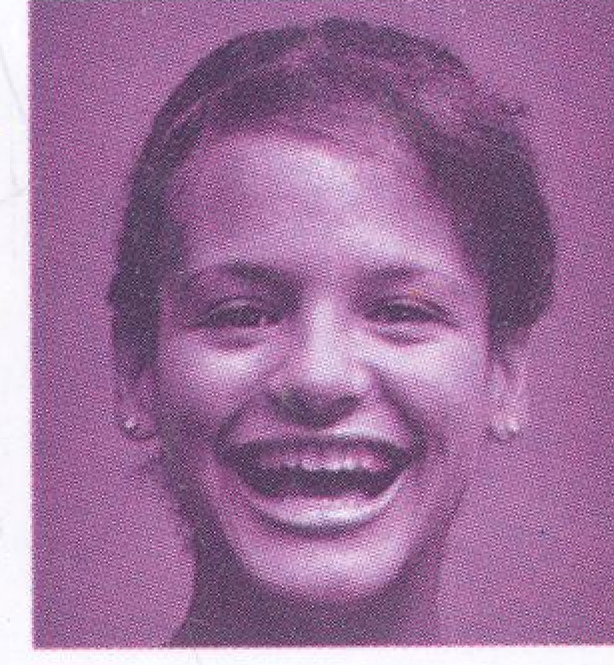
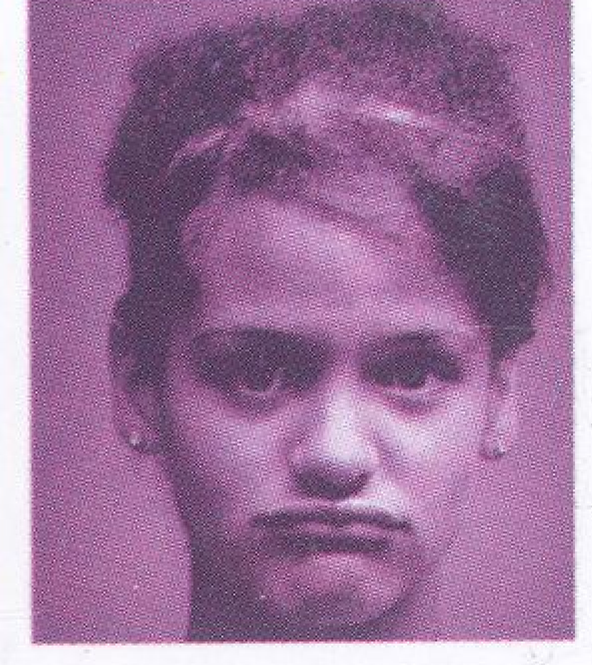
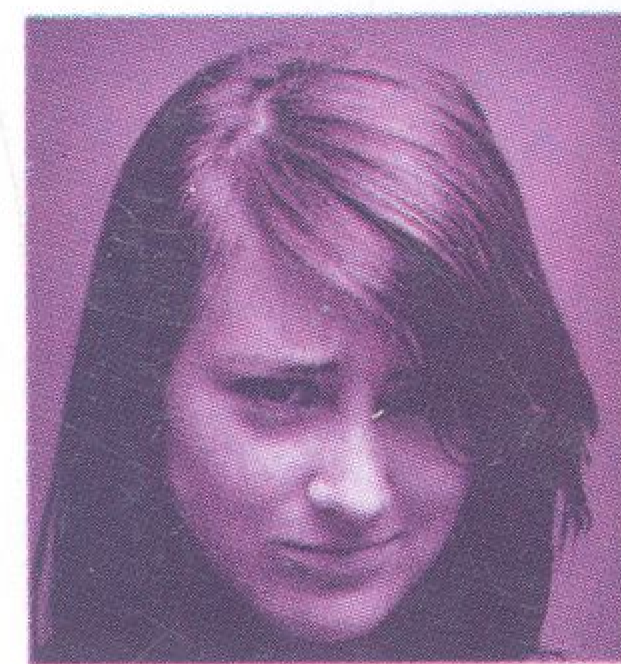
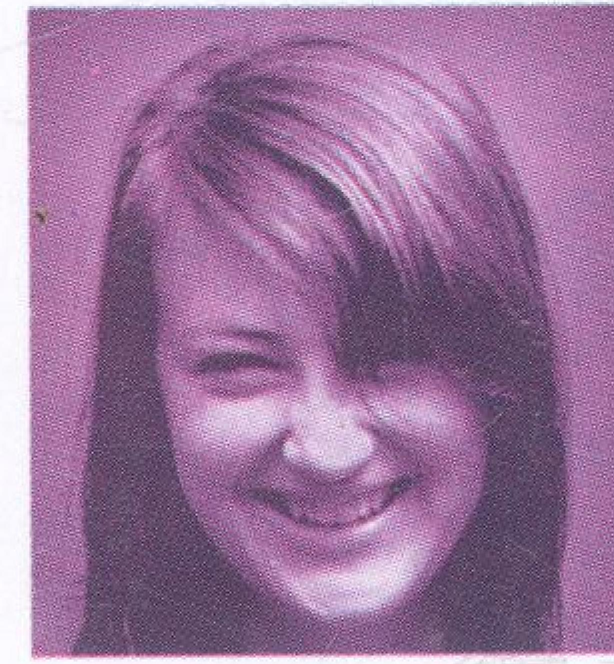
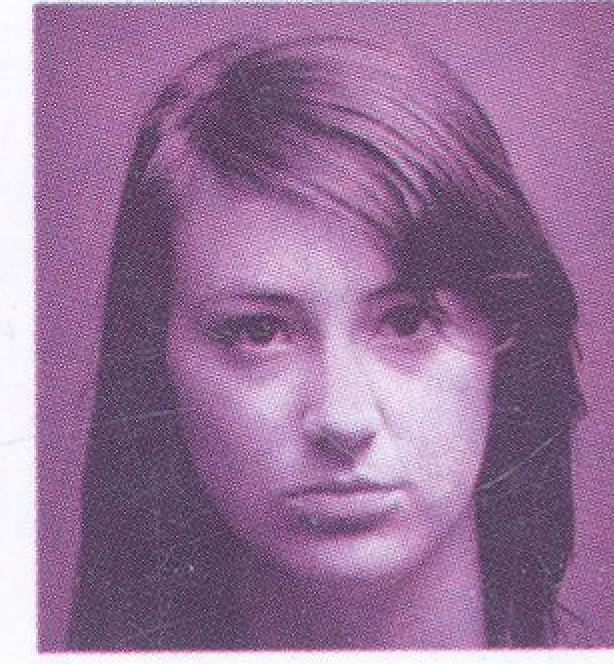
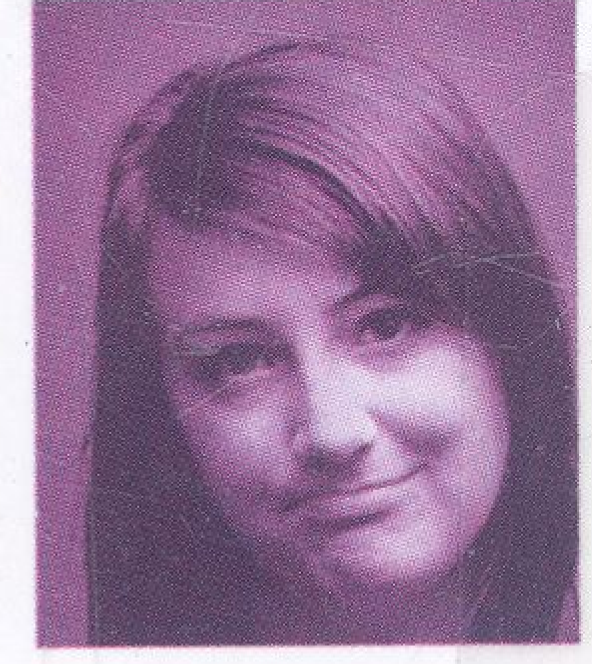
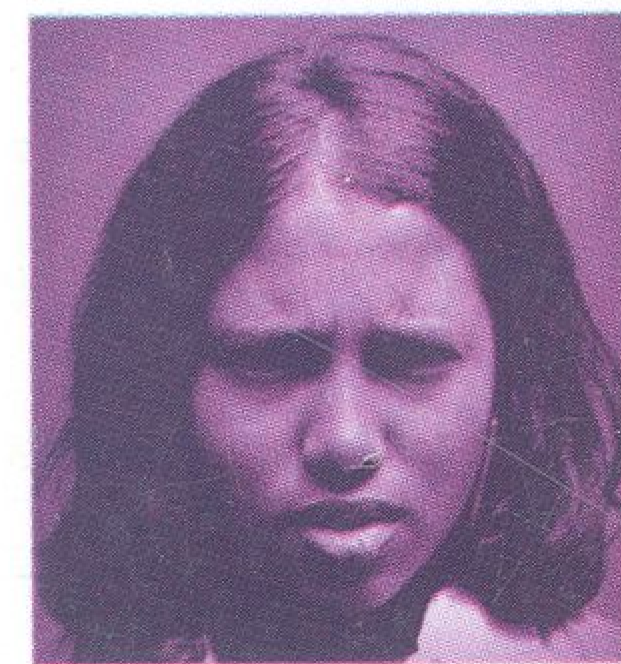








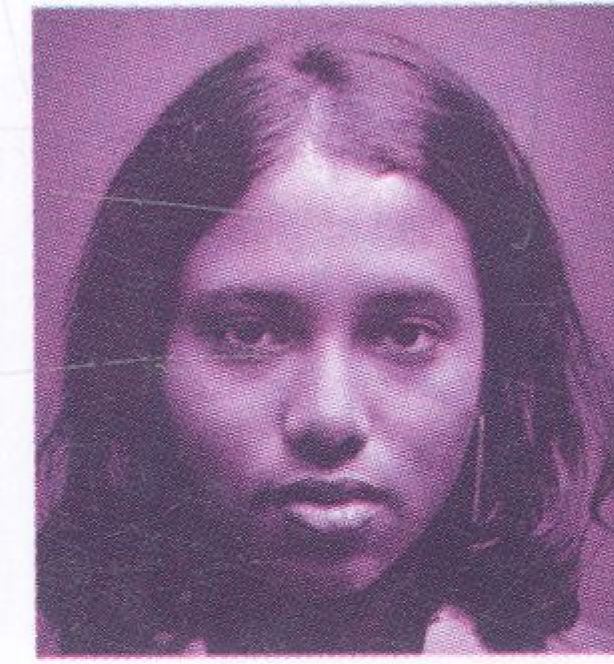



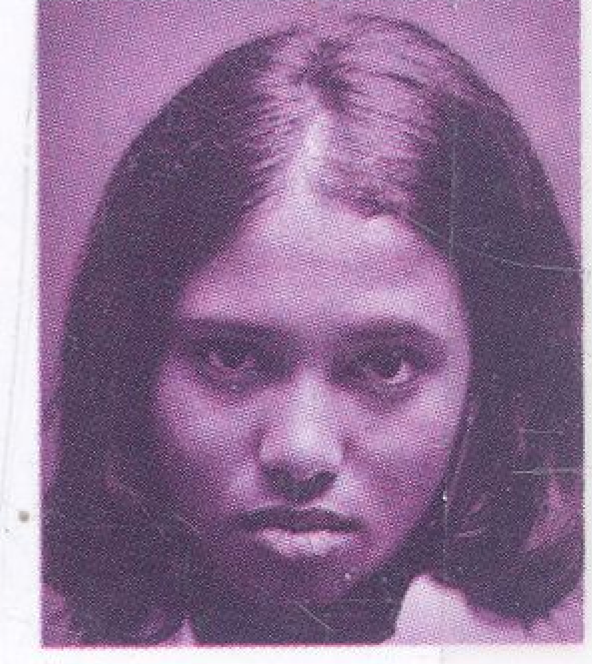
سن المراهقة البنات

استكشاف القضايا التي تواجهها المراهقات وبراعة التخطيط لمساعدتهن





جيني أولسون

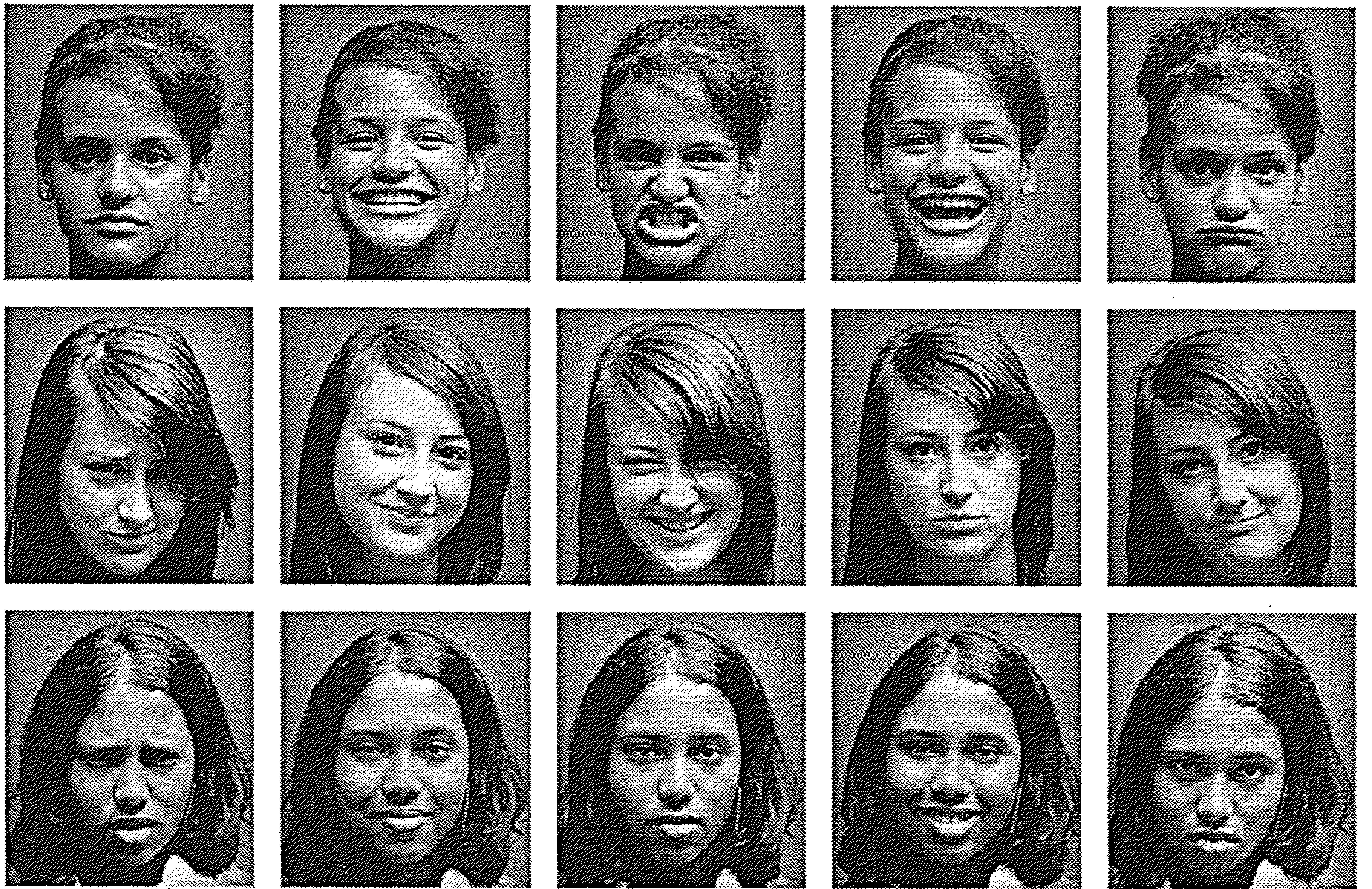
ترجمة ماريانا كتكوت

مكتبة دار الكلمة
LOGOS
نشر - توزيع
لدينا حلم



سن المراهقة
البنات

استكشاف القضايا التي تواجهها المراهقات وبراعة التخطيط لمساعدتهن



جيني أولسون

ترجمة ماريا ناكتكوت



القاهرة - مصر

٢٠٠٩

مكتبة دار الكلمة Logos
١٦ شارع محمود بسيوني - من ميدان الشهيد عبد المنعم رياض
الدور السابع- شقة ٢١
وسط البلد - القاهرة - مصر

☎ (+٢٠٢) ٢٥٧٩٨٤١٤
٠١٦١٣٧٣٢٩٨ ــ ٠١٨٦٥٤٨٣٨٨
www.el-kalema.com
info@el-kalema.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٩

Originally published in the U.S.A. under the title: **Teenage Girls**

Translated by [mariana Katkout]
Published by permission of Zondervan، Grand Rapids، Michigan

أولسون، جيني
سن المراهقة: البنات / جيني أولسون.
- ط ١. - القاهرة: مكتبة دار الكلمة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٩
٢٨٨ ص؛ ٢١سم
تدمك ٤ ١٦٣ ٣٨٤ ٩٧٧
١- المراهقة ٣٠٥,٢٣٥
٢- البنات
أ- العنوان

الطباعة:
الجمع: زهور برنابا
المراجعة اللغوية: خالد سمير
الإخراج الفني وتصميم الغلاف: أمجد إسحق
الإشراف الفني والإداري: محمد حسن غنيم
رقم الإيداع : ٢٤٩١١ / ٢٠٠٨
ISBN :977- 384 -163-4

كلمة شكر

لقد عملت مع مراهقات وخدمتهن ودرست هذه المرحلة منذ أن كنت أنا نفسي مراهقة، ولذلك تعتبر كتابة هذا الكتاب حلمًا يتحول إلى حقيقة. وكما يحدث في كافة الأحلام التي تصبح حقيقة، فإن الكثيرين ساعدوا في إظهاره إلى النور، وإنني مدينة لهم حقًا. كما أشعر بامتنان عميق لفريق "يوث سبشالتيز" Youth Specialties: "جاي هاوفر" Jay Howver على قبول هذا التحدي والثقة فيَّ بأني قادرة على التصدي لمثل هذا العمل؛ "روني ميك" Roni Meek التي استمرت تدفعني لإتمام العمل وأثرته بإرشاداتها؛ "ديف إربانسكي" Dave Urbanski الذي، بموهبته المدهشة، يجعلني أشعر أني أفضل مما أنا عليه بالفعل؛ "لورا جروس" Laura Gross التي راجعت النسخة الأولية من الكتاب مراجعة تفصيلية للتأكد من دقتها قبل الطباعة (أي أخطاء هي أخطائي أنا)؛ وطبعًا سائر أعضاء فريق "يوث سبشالتيز" الذين وهبوا الكثير من حياتهم ليصلوا إلى أفضل طريقة لتعضيد أولئك العاملين في معمعة خدمة الشباب.

كما أود أن أشكر زملائي في مركز دراسات خدمة الشباب Center for Youth Ministry Studies بجامعة "نورث بارك" North Park University. فقد ألقى كل من "جيم دِكَر" Jim Dekker و "أليسون برخاردت" Alison Burkhardt بنفسيهما في هذا العمل وشاركا فيه بنصيب الأسد في الجامعة ليتيحا لي فرصة البحث والكتابة. وكان تشجيعهما مدهشًا طوال هذه الرحلة. كما أعبر عن خالص تقديري لبقية أفراد أسرة "دكر" الذين ساندوني طوال الطريق بالتشجيع، والأفكار، والوجبات المنزلية الرائعة.

وكانت المهمة ستصبح أصعب كثيرًا لولا مجموعة صغيرة من الأصدقاء الذين التزموا بالصلاة لأجلي وكانوا يساندوني باستمرار وأنا في "صومعة تأليف الكتاب": "أليس باريمور" Alise Barrymore (وجماعة عمواس Emmaus Community)؛ "دبي بلو" Debbie Blue، "جستن كونلي" Justine Conley، "جنيس نايت" Janice Knight، "أندريا ساندرسون" Andrea Sanderson، "تريل سكاربرو" Terryl Scarbrough، "جرالد Gerald و سينثيا ستيورت" Cynthia Stewart (وجماعة الإيمان للقديسة سابينا Faith Community of St. Sabina). وإني أشعر بمنتهى الامتنان لهم بما يفوق تخيلاتهم. وأشعر، بالطبع، أني مدينة بالشكر والعرفان لهذا العدد الهائل من كل من العاملين في حقل الشباب والمراهقات الذين شاركوني قصصهم بكل رضا وسخاء على مر الشهور والسنين. فقد ثبت أن أفكارهم كانت عظيمة القيمة.

وأخيرًا أهدي هذا الكتاب لأمي التي كانت صبورة في حبها وصلاتها لابنتين أثناء مرحلة المراهقة. فقد أظهرت لنا بحياتها معنى أن نصبح نساء لله ونحلم أحلامًا كبيرة. ولذلك أشعر بغاية الامتنان لها.

— جيني أولسون Ginny Olson

المحتويات



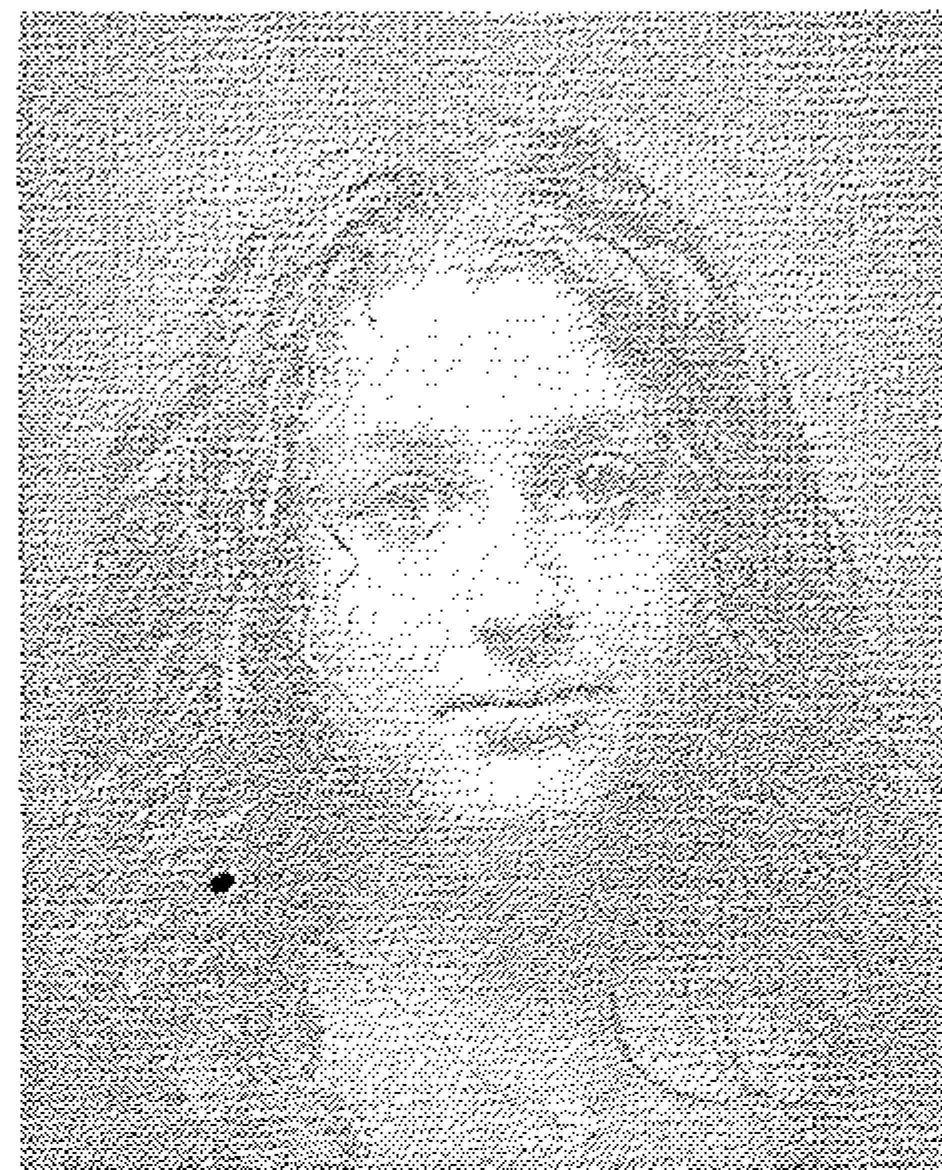
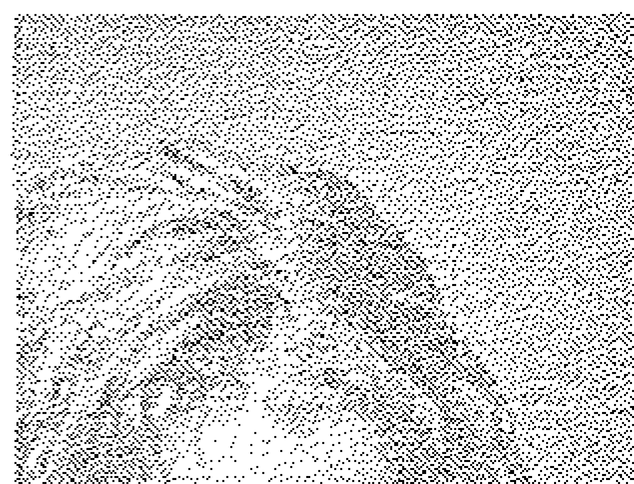


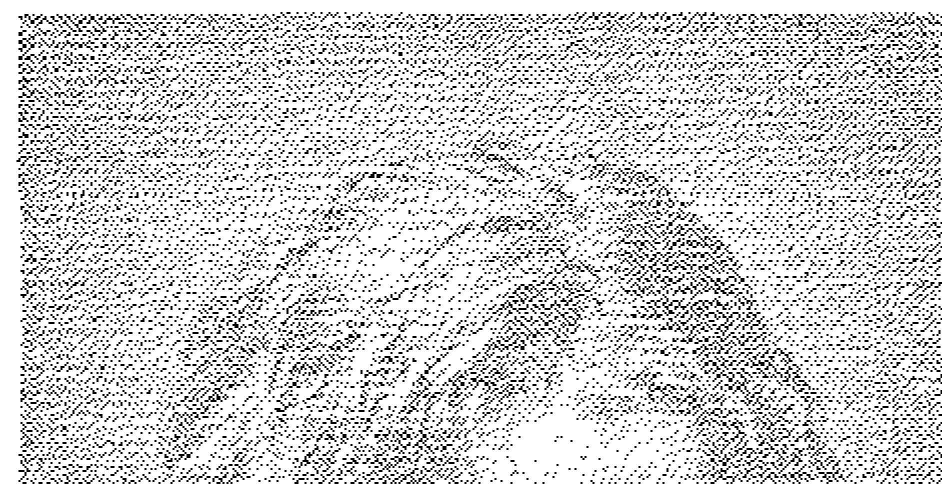
مقدمة

لا يُسمح للسياح بالتقديم









بينما وقف القس "أنتوني" راعي الشباب يتحدث مع مجموعة من طلاب إعدادي بعد الكنيسة أسرعت "كيلا" بخفة إلى الجانب الآخر من الصالة، فقطع "أنتوني" حديثه وناداها: "كيلا، متى تلعبين المباراة القادمة؟"

نظرت إليه الفتاة الطويلة الرشيقة التي تدرِّس بالصف السابع* مندهشة. فهي لم تكن تقريبـًا تحضر مجموعة الشباب إلا إذا اضطرها والداها إلى الحضور. بل إنها لم تكن تعلم أن القس راعي الشباب يعرف اسمها، والأغرب أنه يعرف أنها تلعب كرة السلة.

فأجابت بصوت منخفض: "الأربعاء، الساعة الثالثة والنصف. سنلعب على أرضنا ". أومأ "أنتوني" وعاد إلى حديثه مع باقي الطلبة. مضت "كيلا" متحيرة ومتشككة. فلم يحضر المباريات أبدًا إلا القليل من أولياء الأمور والمدرسين.

ولكن جاء مساء الأربعاء، وكان "أنتوني" و قائدة إحدى المجموعات الصغيرة جالسين في المدرج يهتفان تشجيعـًا لـ"كيلا". وفي بداية المباراة نظرت "كيلا" خلفها وابتسمت في خجل للزائرين الجديدين. وتدريجيـًا، حلت ابتسامة عريضة واثقة تنم عن شكرها لهما محل ذهولها من وجودهما.

كانت هذه المباراة نقطة تحول في حياة "كيلا". وبعدها لم تتغيب أبدًا عن اجتماع واحد من اجتماعات مجموعة الشباب. ولم تكن من المنتظمات في الحضور فحسب، بل كانت تُحضر أصدقاءها أيضـًا. وفي إحدى الليالي كان بمجموعة الشباب حوالي ٩٠ طالبـًا وكان "أنتوني" يحاول تقسيمهم إلى ثلاثة فِرَق في لعبة ما. ثم اكتشف أن أكثر من ثلث الطلاب كانوا أصدقاء "كيلا". وأخيرًا اضطر أن يرجو عددًا قليلاً أن يذهبوا إلى الفريقين الآخرين.

فما يبدو عملاً بسيطـًا فرديـًا؛ تشجيع طالبة في مباراة، كان في الواقع مثالاً قويـًا جدًا على خدمة التواجد. لقد كانت "كيلا" تحتاج لشخص يحضر من أجلها ويهتم بدخول عالمها. وكان "أنتوني" مستعدًا للتحدي، واستجابت "كيلا".

*. يعادل تقريبـًا الصف الأول أو الثاني الإعدادي بمصر



إن بناتنا المراهقات لا يبحثن عن سياح؛ أي الكبار الذين لا يهمهم إلا مشاهدة الأماكن الجميلة وأخذ القليل من اللقطات السريعة ثم يرحلون بعد أسبوع ليعودوا إلى حياتهم المريحة في بلادهم. ولكن هؤلاء الفتيات يبحثن عن حُجّاج مثل "أنتوني" يخوضون معهن في مسيرة رحلة المراهقة حيث الطريق موحل وعر مليء بالمغامرة؛ حجاج لا يبحثون عن الطريق المريح السهل ولكنهم مستعدون أن يسلكوا الطريق الشاق من تفهم القضايا التي تواجهها المراهقات، تلك القضايا التي لم يسبق لهن مواجهة أمور في مثل حجمها.

تشتاق الفتيات في مرحلة المراهقة إلى مرشدين يحاولون أن يفهموا تذبذب الهرمونات الرهيب وما يحدثه من تأثير، وسرعة التغيرات الجسمية، وتحول الهوية، والثقافة التي تدفعهن نحو الاتجاهات الجنسية قبل الأوان. إنهن يحتجن إلى أولئك الذين يدركون أنهن، أو على الأقل صديقاتهن، ربما يعانين اضطرابات في الأكل، وإيذاء الذات self-injury، ومشاكل الأسر المفككة، والتحول الروحي، والميل إلى الاكتئاب. وسواء اعترفت هؤلاء الفتيات بهذه المعاناة أم لا فإنهن يشعرن بجوع شديد لشخص يحضر ويتواجد من أجلهن.

ويهدف هذا الكتاب إلى مساعدة أولئك المهتمين بالحضور في حياة المراهقات، أولئك الذين يرغبون في أن يسيروا مع الفتيات وهن يواجهن ما يشعرن به من ضغوط، وما يحملنه من توترات، وما يواجهنه من تغيرات.

كما يهدف هذا الكتاب إلى مساعدة من يعتبرون أنفسهم حجاجًا أن ينضموا للرحلة لمساعدة الفتيات لا على أن يعبرن مرحلة المراهقة بسلام فحسب، بل أن يختبرن فيها الازدهار الحقيقي لشخصياتهن.

نبذة تاريخية

ما هي المراهقة adolescence؟ الكلمة مشتقة من الفعل اللاتيني *adolescere* الذي يعني "النمو". وبالرغم من أن مصطلح مراهق* *teenager* حديث نسبيًا (ابتكره مصممو إعلانات "ماديسون أفنيو"

* شخص يتراوح عمره بين ١٣ و ١٩ سنة



Madison Avenue في الأربعينات من القرن العشرين للإشارة إلى فئة جديدة من المستهلكين)، فكلمة "مراهق" *adolescent* معروفة منذ زمن بعيد. فقد ظهرت الكلمة لأول مرة في الأدب الإنجليزي حوالي سنة ١٤٤٠، قبل ظهور مصطلح "راشد" *adult* بحوالي ٩٠ عامًا.[١] إلا أنه قبل ذلك بزمن طويل ناقش الفلاسفة والتربويون من أمثال أرسطو وأفلاطون وروسو فكرة المراهقة. وقد صرف هؤلاء والكثير غيرهم وقتًا في التأمل في هذه المرحلة من النمو البشري وصياغة نظريات بشأنها. فقد قال أرسطو في القرن الرابع قبل الميلاد:

> إن الصغار بطبعهم عرضة للرغبة، وهم على استعداد أن ينفذوا أي رغبة كونوها بداخلهم. ومن بين الرغبات الجسدية، نجدهم يميلون لإطلاق العنان للرغبة الجنسية أكثر من أي رغبة أخرى، وفيما يتعلق بالرغبة الجنسية، فهم لا يمارسون أي نوع من ضبط النفس ... وهم يتسمون بالعواطف الجياشة وسرعة الغضب والانقياد لنزواتهم ... وهم يعيشون حياتهم في المقام الأول بالأمل. فهم يتطلعون تطلعات عظيمة لأن خبرة الحياة لم تخزيهم أبدًا، بل إنهم لم يَخْبَروا ما للظروف المحيطة من قدرة على فرض حدود على تصرف الإنسان. والشباب هو السن الذي يظهر فيه الناس أكبر قدر من الإخلاص لأصدقائهم، لأنهم يكونون عندئذ مغرمين بالتفاعل الاجتماعي. وإذا ارتكب الصِغار خطأً، فهو يتعلق دائمًا بالتزيد والمبالغة لأنهم يتجاوزون الحد في كل شيء سواء أكان حبهم أو كراهيتهم أو أي شيء آخر.[٢]

إلا أنه في عالم البحث وعلم النفس، تعتبر المراهقة من الظواهر الحديثة نسبيًا. فحتى أوائل القرن التاسع عشر لم يكن المتخصصون قد درسوا مرحلة المراهقة دراسة متعمقة. ففي سنة ١٩٠٤ أصدر "ج. ستانلي هول" G. Stanley Hall كتابًا من جزأين يعتبر أساسًا لمجال دراسة المراهقة.[٣] وقد درس كل ما كان معروفًا عن المراهقين آنذاك بما في ذلك صورتهم في الأدب وفي التاريخ. وبذلك جعل "هول" نفسه أول من درس المراهقين دراسة علمية. وكان تصنيفه للمراهقة على أنها مرحلة "العاصفة والتوتر" "storm and stress"[٤] (أو Strum und



Drang بالألمانية) معبراً عن الحقيقة دون أدنى مبالغة. فالمراهقة مرحلة صراع مع رموز السلطة، وتجربة هويات جديدة ورفض هويات قديمة، وهي مرحلة التقلبات المزاجية، واستكشاف أراضٍ جديدة.

وبينما تعد دراسة المراهقة من المجالات الحديثة نسبيًا، فدراسة مراهقة الإناث حديثة جدًا. فحتى عام ١٩٨٠ لم يتضمن كتاب "المرشد في سيكولوجية المراهقة" *Handbook on Adolescent Psychology* فصلاً واحدًا عن الفتيات.[٥] فالواقع أن الباحثين الذين ركزوا دراساتهم في الذكور، وخاصة البيض منهم، أي المنحدرين من أصل أوروبي هم الذين وضعوا معظم ما هو معروف في نظرية المراهقة.

أما د. "كارول جيليجـَن" Carol Gilligan، وهي عالمة نفس وباحثة في علم الأخلاق النسائي feminist ethicist (دَرَّسـَت في جامعة هارفارد، وجامعة نيويورك، وجامعة كامبريدج)، فقد أضافت في كتبها الكثير إلى حقل المعرفة بالفتيات في مرحلة المراهقة، وخصوصًا في كتابها "بصوت مختلف: النظرية النفسية ونمو المرأة" *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development* (1982). وقد ساعدت الكثيرين، من حيث إنها باحثة وواضعة نظريات في الوقت نفسه، أن يعيدوا التفكير في التحيز ضد المرأة في نظرية النمو.

ومن الإسهامات الأساسية أيضًا في دراسة الفتيات المراهقات ما قدمته د. "ماري بايفر" Mary Pipher وهي عالمة نفس إكلينيكية. فقد وضعت دراسة الوضع الحالي للمراهقات في موضع الصدارة بكتابها الغني المبتكر "أوفيليا تعود إلى الحياة" *Reviving Ophelia* (1995). ويتزايد عدد الأبحاث التي تتم لدراسة المراهقات، ولكننا نحتاج إلى المزيد إن أردنا أن نفهم هذه الشريحة من المجتمع.

> "أهمل علم النفس على مر عصور طويلة الفتيات في هذه السن. فحتى وقت قريب لم يتعرض الباحثون لدراسة المراهقات، ولطالما حيرت هذه الفئة الأخصائيين النفسيين. لأنهن كتومات مع الكبار ويتميزن بكم هائل من المتناقضات، وهو ما يجعل دراستهن أمرًا صعبًا. فالكثير من الأحداث تجري داخل الفتاة ولا تظهرها هي على السطح."[٧]

"يتزايد الوعي بأن معظم نظريات النمو الكبرى، كما هي مصاغة من وجهة نظر ذكورية، تعكس تحيزًا للذكور كما تتزايد أيضًا البراهين التي تثبت ذلك. والأسباب عديدة؛ منها أن واضعي هذه النظريات هم من الذكور، وأن نماذج النظريات قامت على بيانات الأبحاث التي تم جمعها من الذكور، وأن البيانات التي جُمعت من الإناث لم تلائم النماذج الذكورية القائمة ... ولأن التحيز الثقافي والأحكام المسبقة التعميمية ربما أثرت، في الماضي، على الفكر النفسي والفكر المتعلق بعلم نفس النمو."[٨] — رولف إ. مَس Rolf E. Muss، "نظريات المراهقة" *Theories of Adolescence*



"الفتيات هن أكثر هبات العالم المهدرة. فهن بشر لهن قيمة ثمينة ويتمتعن بإمكانات هائلة، ولكنهن، بوجه عام، آخر من يحصل على احتياجاته الأساسية وأول من يحرم من حقوقه في العالم أجمع."[11] تقرير الطفلة الصادر عن منظمة الرؤية العالمية لسنة ٢٠٠١

— د. ماري بايفر، "أوفيليا تعود إلى الحياة"

قليل من الأرقام

طبقـًا لتعداد سنة ٢٠٠٠، يبلغ عدد الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٠ و ١٩ سنة في الولايات المتحدة ٢٠ مليون فتاة.[8] معظمهن من البيض (١٤ مليون تقريبـًا)، حوالي ٣ مليون من السود، ٣ مليون أخريات من أصل لاتيني*، وما يقرب من ٧٠٠ ألف آسيويات، ١٣٠ ألف من السكان الأصليين والإسكيمو أو الأليوت**، ٣٥ ألف من السكان الأصليين لجزر هاواي أو غيرهم من سكان جزر المحيط الهادي. ويبلغ تعداد الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٠ و ١٩ سنة على مستوى العالم ٥٧٨ مليون فتاة.[9] وبالنظر إلى المستقبل، يتوقع مكتب التعداد الأمريكي أنه بحلول عام ٢٠١٥ سيصل تعداد الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين خمسة و ١٧ عامـًا إلى ٣٠ مليون فتاة.[10]

وأوضاع الفتيات، على مستوى العالم، ليست مبشرة، ولا سيما في البلدان النامية. ويوضح تقرير الطفلة الصادر عن منظمة الرؤية العالمية World Vision's *Girl Child Report*، 2001 أن الفتيات "هن آخر من يُحتمَل التعامل معهن بعدالة".[12] فهن عرضة للزواج المبكر الذي غالبـًا ما يعني الحمل المبكر ويزيد من المخاطر الصحية مثل النزيف وتسمم الدم والأنيميا والإصابة بالعدوى.[13] كما تتعرض الفتيات لتشويه أعضائهن التناسلية***. ويذكر تقرير منظمة الرؤية العالمية أنه "ما بين ٨٥ و ١١٤ مليون امرأة على مستوى العالم ضحايا لتشويه أعضائهن التناسلية. وكل يوم "تُختَن" ٦٠٠٠ فتاة أخرى غيرهن، أي مليونا فتاة سنويـًا.""[14]

ومن الحقائق الأخرى المحبطة تفضيل الذكور على الإناث الذي غالبـًا ما يؤدي إلى قتل البنات من المواليد. كما أنه يُنتظر من الفتيات أن يقمن بالأعمال المنزلية، مما يمنعهن من التعليم. علاوة على أن العديد

* ممن هاجر أجدادهن من دول أمريكا اللاتينية

** السكان الأصليون لجزر ألوتيان في ألاسكا والولايات المتحدة وشبه جزيرة كمتشكا في روسيا

*** أو ما يطلق عليه ختان الإناث



من الفتيات عرضة للاستغلال الجنسي، وللبيع الذي أحيانًا ما تقوم به أسرهن من أجل الحصول على المال. وقد توصلت "أنيتا بوتي" Anita Botti إلى أنه بين ٧٠٠ ألف ومليون امرأة وطفل يباعون على مستوى العالم لنوع من العبودية أو الرق، يُجلب ٥٠ ألف منهم إلى الولايات المتحدة للعمل في ظروف غير صحية وبأجور زهيدة جدًا وللأغراض الجنسية والمنزلية.١٥ وفي أفريقيا تعتني المراهقات بأُسَر بأكملها بسبب وباء الإيدز الذي قضى على الكبار في عائلاتهن، ويجبر بعضهن على التورط في سلوكيات جنسية خطيرة لمجرد البقاء على قيد الحياة.[١٦]

بعض القضايا الأساسية

أمام أولئك الفتيات اللاتي يناضلن مع مسائل حياة أو موت مثل الإيدز، وتجارة الجنس، وتشويه الأعضاء التناسلية، تبدو قضايا مثل صورة الجسد وتقدير الذات ثانوية نسبيًا. ولكنها قضايا تثير قلق أي مراهقة. فقد دخلت مرحلة من حياتها تتميز بالتغير المستمر، وهو ما يمكن أن يثير مشاعر النشوة والخوف في الوقت نفسه. تخيل أنك تركب أحد قطارات الموت العملاقة في مدينة الملاهي. في بداية الأمر تجد نفسك تتجه لأعلى حتى إنك لا يمكنك أن ترى أعلى من قمة القطار. وتتساءل ما إذا كانت اللعبة تستحق ما قضيته من وقت في الطابور انتظارًا للركوب. وفجأة، بعد ثانية واحدة تسقط بسرعة وتصرخ من الفرح والرعب. هكذا حياة الفتاة المراهقة.

يتركز اهتمام الفتاة في مرحلة المراهقة على ثلاثة مجالات في المقام الأول:

١. الهوية: من هي؟
٢. المعنى: هل هي مهمة؟
٣. الهدف: ما هدف وجودها وما وجهتها النهائية في مسيرة حياتها؟

تُنسج هذه الأسئلة الثلاثة طوال مرحلة المراهقة بينما تحاول الفتاة أن تفهم ما يحدث في جسمها، وعلاقاتها بأصدقائها وأسرتها، وصلتها بالله وبالكنيسة، ونظرتها لماضيها وحاضرها ومستقبلها وشعورها نحوهم.



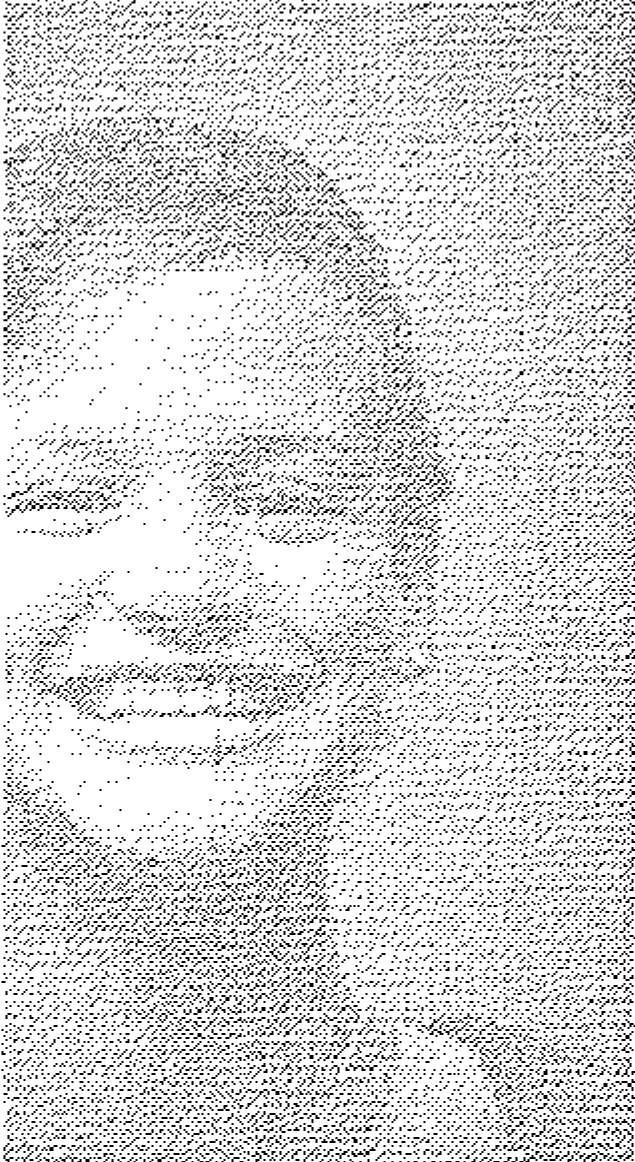
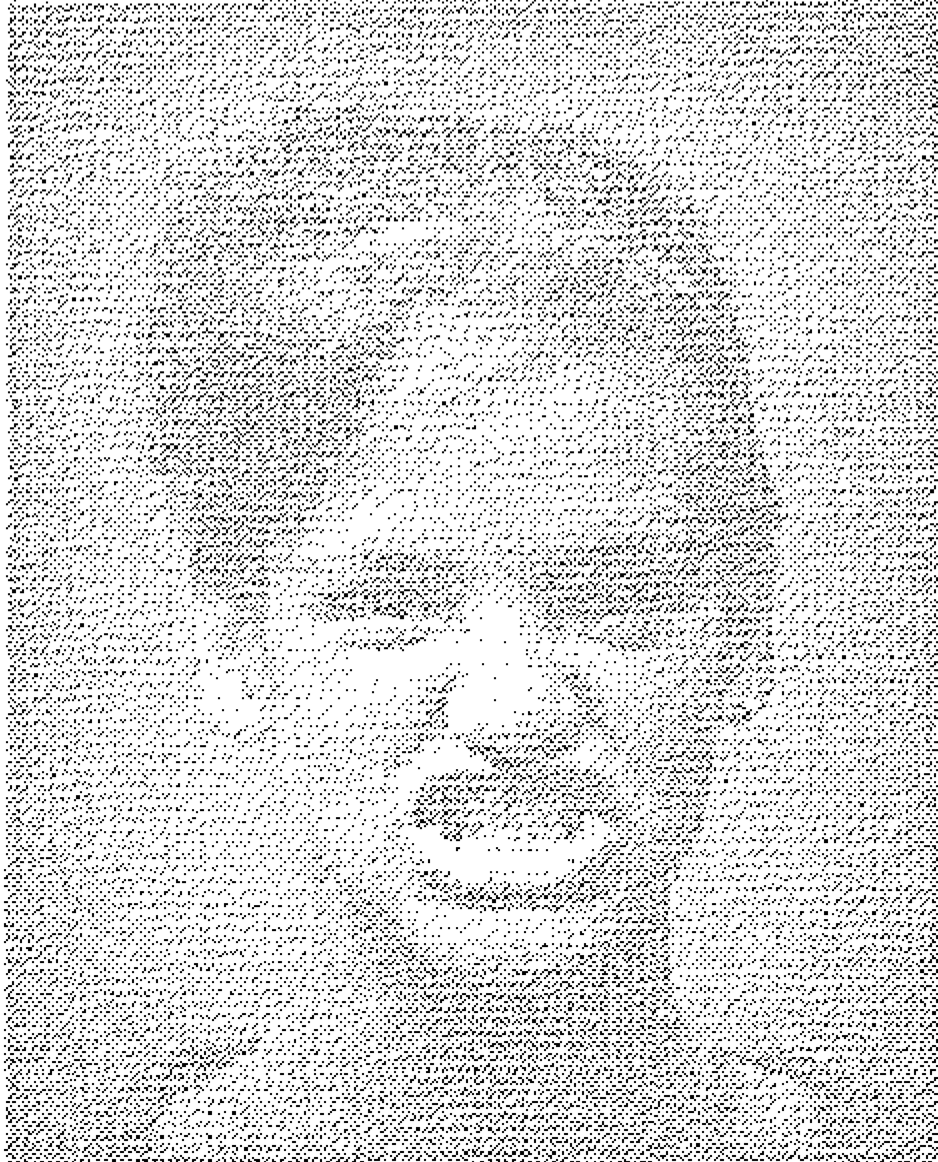
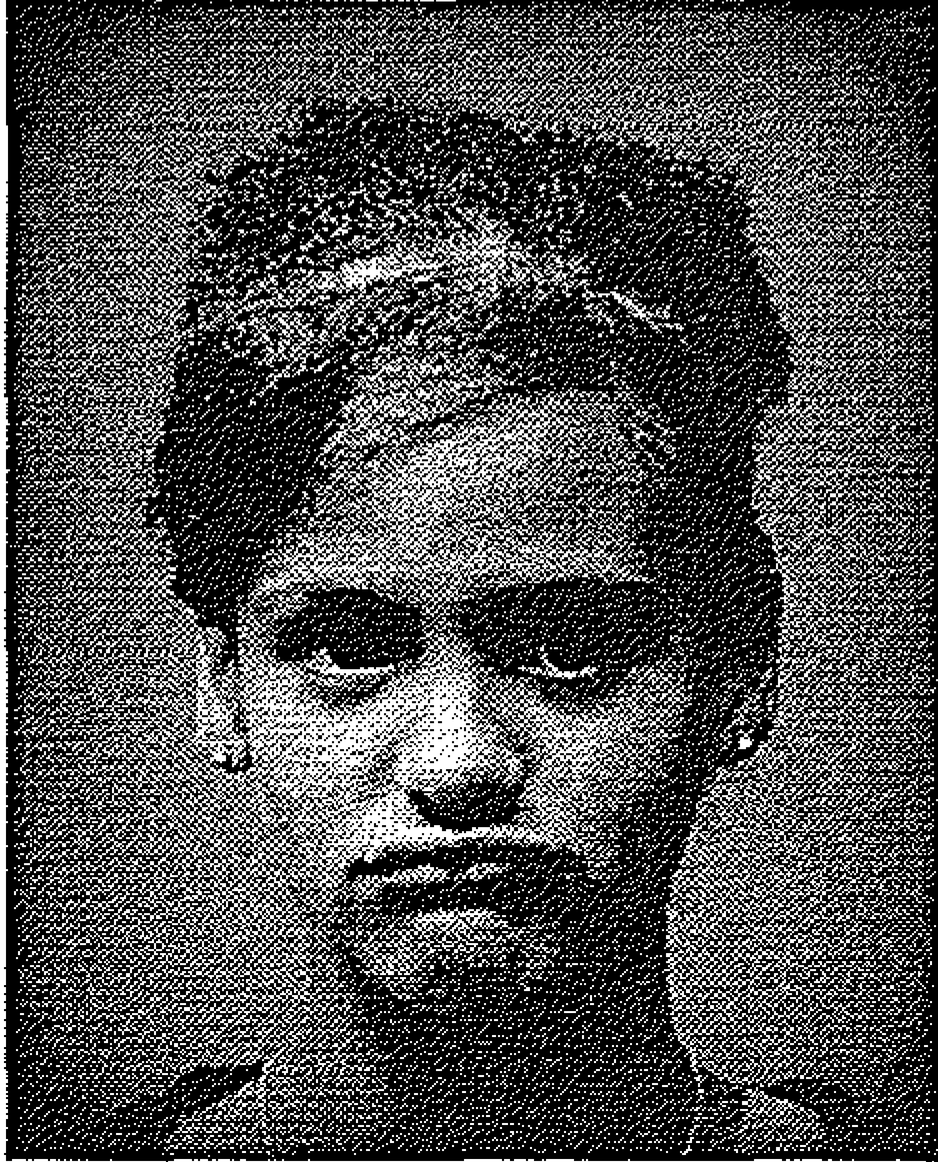
وإذ تتقدم في رحلة المراهقة، تريد أن تتأكد أن نموها الجسمي طبيعي، وأنها في مأمن من الاستغلال الجسدي. فضلاً عن أنها تريد أن تدخل في علاقات تتسم بالثقة والحب مع كل من أصدقائها وأسرتها. وهي تحتاج إلى نماذج تقتدي بها من الإناث، بل من الذكور أيضًا، حتى يرشدوها ويساعدوها على الوصول إلى تنظيم حياتها وقيادتها. علاوة على ذلك، فهي تريد أن تبني علاقات مع الكبار الذين يحترمونها ويساعدونها على أن تصل

هي نفسها إلى النضج مثلهم. وهي تريد أن تتمتع بالصحة على المستوى العاطفي وأن تتبنى نظرة صحية نحو البعد الجنسي في حياتها. كما أنها تريد أن تتأكد أنها محبوبة، ولها انتماءاتها الخاصة، وأنها تتمتع بالكفاءة، وأن لها قيمتها.

كلمة تحذير

يهدف هذا الكتاب أن يقوم بدور جهاز الإنذار المبكر. فليس الغرض منه أن يُستعمَل أداةً للتشخيص، ولكنه يعطي نظرة شاملة داخل حياة المراهقات في يومنا هذا. ولا أزعم أني أحمل رخصة أخصائية نفسية، ولكني خدمت الفتيات المراهقات وعملت معهن سنوات عديدة وصرفت وقتًا في دراستهن.

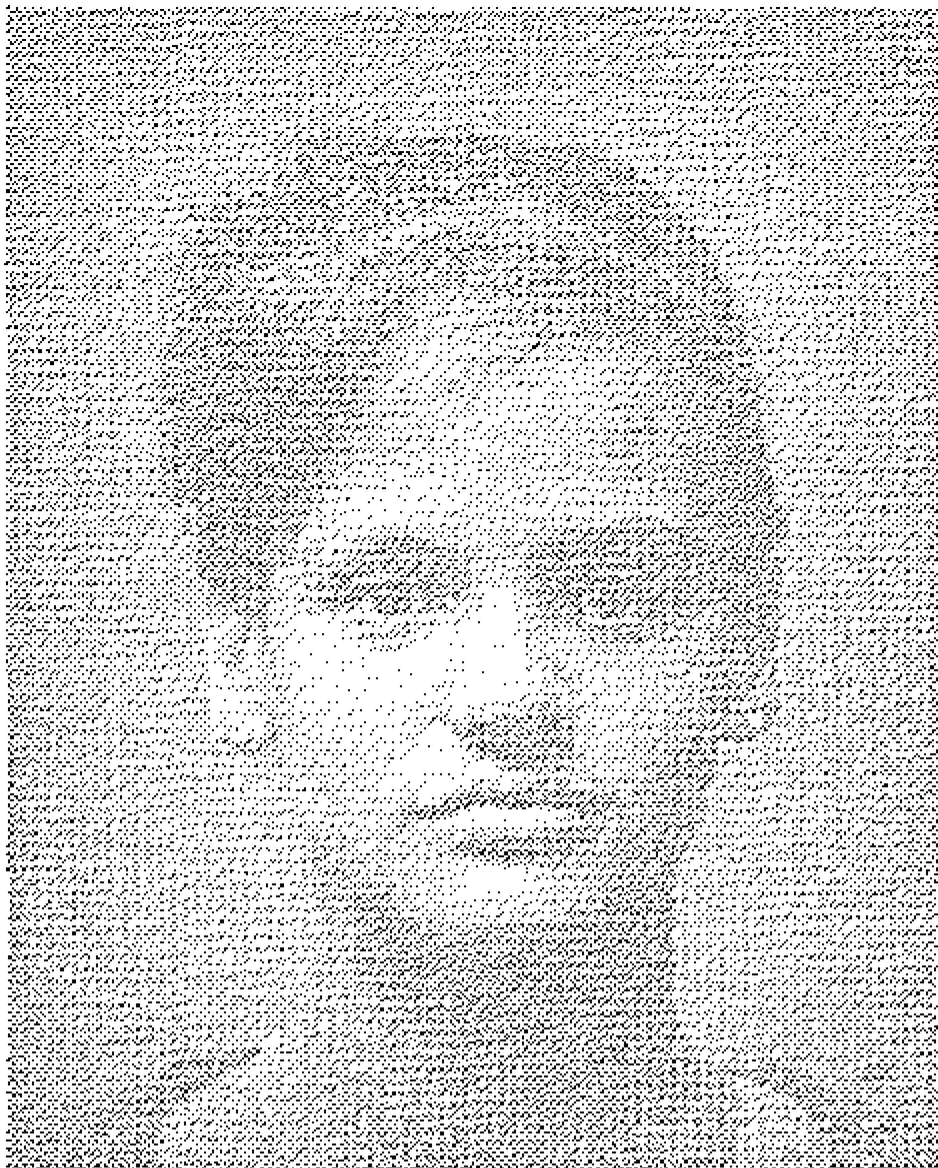
وبما أني أنثى أكتب عن الإناث، فقد حرصت على أن يتضمن الكتاب بعض الآراء من الذكور. إذ ينتشر عبر صفحات الكتاب مقولات وأفكار الذكور ممن يعملون مع الشباب سواء أكانوا من المستجدين أو من القدامى ذوي الخبرة الطويلة في المجال. كما يضم الكتاب أفكارًا من بعض المراهقات، وعددًا من الإحصائيات والأبحاث الدقيقة، والقصص الشخصية. والنتيجة شبكة شاملة من علم الأحياء، وعلم الاجتماع، وعلم اللاهوت، وعلم النفس، ومجموعة أخرى من العلوم التي ستزود العاملين مع الشباب بإدراك أعمق لما تعاني منه الفتاة وما تحتفي به في مرحلة المراهقة.

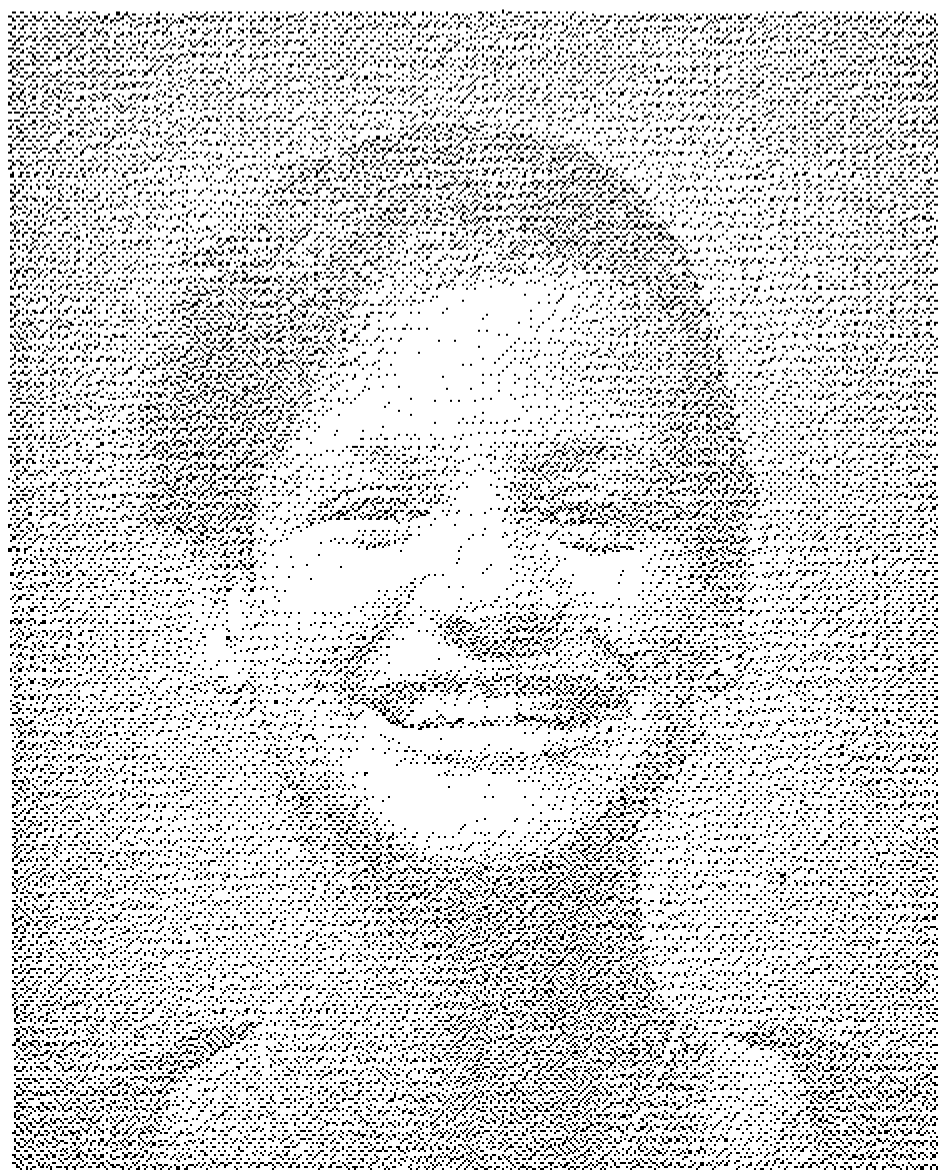
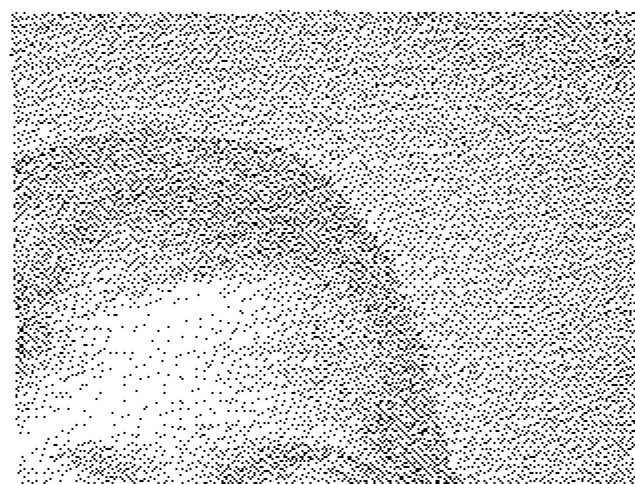
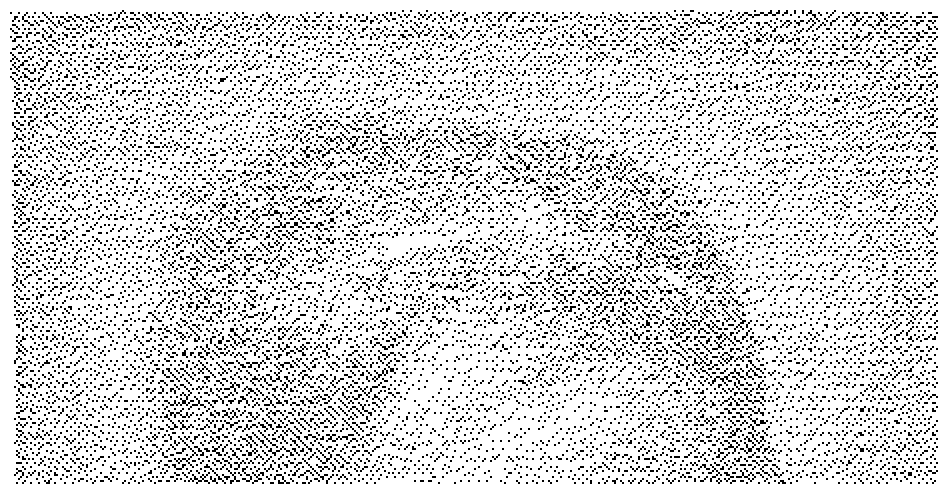
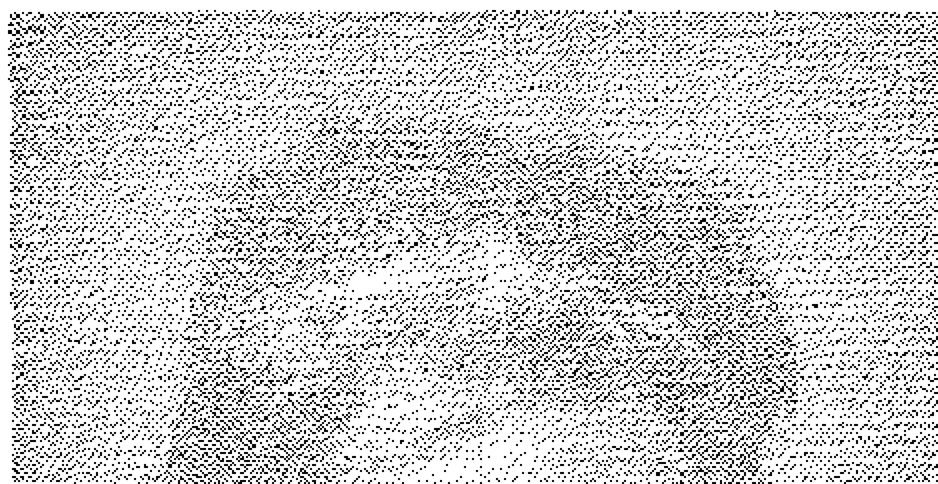




الفصل ١

مسألة الهوية







رأت "إيليس" " كارلا" وهي تتجه في دلال إلى قاعة الشباب وتحيطها مجموعة كبيرة من الأولاد يستمتعون بجاذبيتها. وكانت تبتسم لأولئك الذين يضحكونها وهي تطيح برأسها بحركة جانبية فيندفع شعرها البني الداكن إلى الخلف، وكانوا جميعًا يحاولون إضحاكها. وكانت تنورتها الجينز القصيرة تتدلى لأسفل حول أردافها. وبدت ساقاها الطويلتان مغريتين، وكانت إحدى حمالتي صدرتها التريكو السوداء تتدلى من كتفها بشكل مستفز، حتى إن القادة الرجال اتجهوا بأنظارهم إليها وهي تدخل القاعة. فهزت "إيليس" رأسها تعبيراً عن غيظها من سلوك "كارلا". لم تتجاوز "كارلا" سن ١٥ سنة ولكنها، وهي في هذه السن الصغيرة، كانت قد أجادت فن إغراء الفتيان.

كانوا سيبدؤون مجموعات صغيرة في تلك الليلة، وشعرت "إيليس" بالإحباط عندما عرفت أن "كارلا" في مجموعتها. ولو كانت "إيليس" صريحة مع نفسها لاعترفت أنها تخشى "كارلا". فهي لم تتحدث أبدًا إلى "كارلا" لأنها لم تكن منتظمة على حضور المجموعة، هذا إضافة إلى أن "إيليس" لم تشعر أبدًا بارتياح مع "الفتيات المغريات". فقد كانت فتاة رياضية حققت بعض الأرقام القياسية في المدرسة. فكيف يمكنها أن تتعامل مع شخصية مثل "كارلا"؟ كانت بعض الشكوك تساور "إيليس" أن هذه المجموعة ستركز على الفتيات اللاتي يبالغن في التزين وتسريحات الشعر وعلى الشباب المغريين أكثر مما تركز على الأمور الهامة.

وبعد ذلك في الليلة نفسها، بينما جلسوا في مقاعد برتقالية صغيرة من البلاستيك حول منضدة مفروشة بالمشمع في حجرة الصف الثاني بمدرسة الأحد، أخذت البنات في مجموعة "إيليس" يشاركن بقصصهن. وكان لابد أن تخفي "إيليس" دهشتها بينما أخذت "كارلا" تتحدث عن الوقت الطويل الذي تتطلبه كرة السلة وكيف أنها أبعدتها عن الكنيسة وعن الدراسة. كانت في حاجة ماسة أن تحصل على منحة دراسية للالتحاق بالجامعة، ولكنها كانت تفكر ما إذا كان الأمر يستحق بالفعل. وعندما طلبت "كارلا" من المجموعة أن تصلي من أجلها فكرت "إيليس" في نفسها قائلة: "يجب أن يصلوا من أجلي أنا."

وبالرغم من أن "إيليس" كانت تظن أنها ترى الصورة كاملة، فهي لم ترى إلا جانب واحد من شخصية "كارلا" الظاهرة أمام الناس persona.



فشخصية الفتاة المراهقة لها أوجه متعددة، واختيارها للوجه الذي تظهره للناس يتوقف كلية على مزاجها. فهي تعيش في مرحلة تتمنى فيها أحيانًا أن تلعب بعرائسها، ولكنها

تدرك في الوقت نفسه أن جسدها قادر على الإنجاب. فهي في حالة مستمرة من التغيير، وتتساءل عمن تكون في هذه اللحظة، ومن ستكون غدًا. تشعر في بعض الأيام وكأن عمرها ٢١ سنة. وفي أيام أخرى تشعر أنها عادت إلى سن العاشرة. فهي مرحلة تتخلى فيها عن مصادر الدعم التي كانت تعتمد عليها في الطفولة ولكنها تتحسر على فقدان هذا الدعم، في حين أنها تطير فرحًا لأنها أصبحت راشدة. ولكن كل هذا ليس قرارًا يُتَّخَذ في ليلة وضحاها، بل هو عملية تستغرق سنوات المراهقة كلها، إذ تجرب باستمرار شخصيات جديدة بينما ترفض شخصيات أخرى.

وفي هذه المرحلة من حياة الفتاة يصبح التغيير هو الثابت الوحيد، فكل العلاقات تتغير، وكل عقيدة تخضع للشك. فكل ما كانت تؤمن بأنه حقائق ثابتة لا تتغير، يبدو اليوم وكأن زلزالاً قد أصابه. فهي لا تعرف أين تجد الاستقرار الذي كانت تنعم به في طفولتها، ولا تعرف حتى ما إذا كانت تريد هذا الاستقرار أصلاً. ووسط كل هذا الاضطراب، تطرح سؤال المراهقة بأعلى صوتها: "من أنا؟" وترتبط بهذا السؤال سلسلة كاملة من الأسئلة الأخرى: من هي في علاقتها بأصدقائها؟ في علاقتها بأسرتها؟ في علاقتها بمجتمعها؟ فهي تسعى للعثور على هويتها الشخصية.

خلفية عامة

يُعدّ اسم "إريك إريكسون" Erik Erikson أكثر الأسماء ارتباطًا بموضوع نمو الهوية عند المراهقين. قسَّم إريكسون، وهو ممن بحثوا في مجال النمو الإنساني، الحياة الإنسانية إلى مراحل تتميز كل منها بقضية محورية. ويرى إريكسون أن مرحلة المراهقة تتناول قضية "الهوية مقابل ذوبان الهوية" "identity versus identity confusion"[1]. أي أنه، يعتبر صحيًا أن تحاول الفتاة المراهقة التوصل إلى من هي وما هو موضعها في السياق المحيط بها. بينما يحدث البديل غير الصحي (أو "غموض الهوية") عندما تصل الفتاة إلى نهاية مرحلة المراهقة (في بداية



العشرينات من عمرها تقريبًا) دون أن تربط نفسها بأي هوية.

وتكوين الهوية هو الذي يفسر أنه من الطبيعي أن تحضر إحدى الفتيات إلى مجموعة الشباب لمدة شهر في ثياب سوداء أنيقة تميز محبي موسيقى "الجوث" *Goth (رغبة في التقليد)، بينما ترتدي تي شيرتات أو أقمصة قطنية أو بلوفرات شبابية في الشهر التالي. فهي تجرب شخصيات مختلفة تظهرها للناس personas لترى أيًا منها سيعجبها وما الذي سيحظى بردود أفعال إيجابية من الآخرين (من وجهة نظرها). ومن الناحية المثالية، حسب نظرية إريكسون، عند وصول الفتاة إلى أواخر مرحلة المراهقة وأوائل العشرينات، يجب أن تكون قد اختارت معتقداتها وقيمها وأهدافها في الحياة والتزمت بها. ويساعدها كل ذلك في تكوين هوية مقبولة لديها ولدى مجتمعها الأكبر.

إلا أنه إذا كانت الفتاة في سن ٢٢ سنة ما زالت تحضر إلى الكنيسة يوم الأحد بالملابس التي تميز عشاق موسيقى "الهيب هوب" *hip-hop، وتحضر في الأحد التالي بالملابس التي ارتبطت بموسيقى "البنك" *punk، يعتبر مثل ذلك السلوك مؤشرًا على أنها لا تسير في اتجاه صحي. فهذا النوع من تغيير الشخصيات الظاهرة للناس على المستوى الخارجي تغييرًا هائلاً يدل على أنها تواجه صعوبة كبيرة على المستوى الداخلي في الالتزام بهوية معينة. وربما أنها مازالت غير قادرة على تكوين معتقدات وقيم تؤمن بها ولا يمكنها أن تقرر ما تريد أن تفعله بحياتها. فهي تخرج من مرحلة المراهقة دون إجابة أصيلة ملتزمة في أي من هذه المجالات.

ويؤدي عدم تأكد الفتاة من هويتها عند دخولها مرحلة الشباب إلى ما يطلق عليه إريكسون "ذوبان الهوية". ولا يزعم إريكسون أن المراهقة هي المرحلة الوحيدة التي يتعامل فيها الناس مع قضية هويتهم الشخصية، فتمييز الشخص لهويته عملية تستمر طوال الحياة. إلا أن المراهقة هي المرحلة التي تحتل فيها الأسئلة المتعلقة بالهوية موقع الصدارة في الحياة وتعتبر في غاية الأهمية لنمو الشخص في المستقبل.

وقد انتقد بعض واضعي النظريات والباحثين نظريات إريكسون بدعوى أنها متحيزة للذكور. وهم يرجحون أن المراهقات تولين أهمية أكبر للعلاقات الحميمة ولتكوين الهوية في إطار العلاقة مع الآخرين

"إننا ... نصل إلى أقصى درجات الوعي بهويتنا عندما نصبح على وشك الحصول عليها وعندما نشعر (بهذه الصدمة المفاجئة التي يطلق عليها في السينما رد الفعل المتأخر بعد رد فعل مبدئي ("double take" بالمفاجأة لأننا نحاول التعود عليها، أو عندما نكون على وشك الدخول في أزمة نشعر بأن غموض الهوية بدأ يغزو حياتنا."[٣] إريك إريكسون- **الهوية ودورة الحياة** *Identity and the Life Cycle*



مقارنة بالمراهقين، وأن الفتاة تضحي بالأهداف والفرص إذا كانت تستلزم التضحية بعلاقة ما. ولكن يبدو أن تأثير الجنس على نمو الهوية يختفي.[٢]

العوامل المؤثرة على تطور الهوية

في الماضي كانت الفتاة تُكَوِّن إدراكها لنفسها بين أولئك الذين تعرفهم: الأسرة (بما في ذلك عائلتها الممتدة)، والأصدقاء، والناس المحيطين بها في المجتمع. وكانت تشارك في التقاليد مثل المراسم الاجتماعية الهامة حيث كانت تتعلم أمورًا تختص بثقافتها وتستقي من الكبار في مجتمعها ما يجعلها تدرك أنها جزء من تراث أجيال متعاقبة من النساء القويات. فكانت تتلقى إرشادًا دينيًا، لا من راعي الكنيسة فحسب، بل من آخرين في مجتمعها أيضًا. كانت تتدرب أيضًا على دورها الاجتماعي من والدتها وجدتها وخالاتها وعماتها وأخواتها الكبريات وغيرهن من النساء في المجتمع. ولم يسهم العالم الخارجي في ذلك إلا بأقل القليل.

ثم ظهر التليفزيون، وأفلام الفيديو، ووسائل الإعلام المقروءة مستهدفة المراهقات، وكذلك التليفونات المحمولة، ثم الإنترنت الأكثر تأثيرًا. فالفتاة المراهقة اليوم تتعرض لتأثير كم هائل من المصادر التي لا تصدر من مجتمعها فقط بل من كل أنحاء العالم. وتبعث لها هذه المصادر رسائل متنوعة، يناقض الكثير منها بعضه بعضًا:

- "أحبي جسمك كما هو ... لكن احرصي على أن تكوني طويلة ورشيقة."
- لا تجعلي من حياتك الجنسية الشيء الوحيد الذي يميزك ... لكن اهتمي بأن تكوني مغرية وجذابة للشبان."
- "ابتهجي بجمالك الطبيعي ... ولكن تعريف "الجمال" من وجهة نظرنا هو عارضات الأزياء اللاتي نراهن في المجلات."
- "احترسي من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي ... ولكنك إذا كنت طبيعية لابد أن تكوني نشيطة جنسيًا."



- كوني واثقة من نفسك وجريئة في التعبير عن آرائك ... ولكن لا تكوني عدوانية بزيادة أو فظة وإلا أطلق عليك الناس "العسكري"."
- "اقبلي أصلك العرقي واحترميه ... ولكننا سنظل نعتبر الأوروبي الأبيض هو النموذج المثالي."

وتعاني بناتنا ليميزن أي الآراء يمكن تصديقها لأن كلها تنهال عليهن. لذلك، ليس غريبًا أن كثير من الفتيات يدخلن مرحلة الشباب بحالة من التشوش بشأن هويتهن.

سياقات نمو الهوية

لابد أن نفهم أنه بينما تُكَوِّن المراهِقة رؤيتها لنفسها لا ترى نفسها مجرد شخص واحد متناسق يسافر عبر مختلف أطر حياتها، بل تحمل في داخلها عدة شخصيات تظهر في مجموعة متنوعة من السياقات. وهي تسأل على مستوى اللاشعور أسئلة تتعلق بالبحث عن الهوية:

- "من أنا باعتباري ابنة؟ أو باعتباري ابنة زوج (أو زوجة)؟ أو باعتباري أخت؟"
- "من أنا بصفتي صديقة؟ بصفتي صديقة لولد؟"
- "من أنا في المدرسة داخل الفصل؟ وفي قاعة الطعام بالمدرسة؟ وفي الملعب؟ وفي حجرة التدريب على الغناء؟"
- "من أنا عندما أحضر إلى الكنيسة؟"
- "من أنا مِن حيث إني أنتمي للجيل الثاني في عائلتي الكورية الأمريكية (أو من حيث إني من أصل لاتيني، أو من السكان الأصليين لأمريكا، أو من السود، أو من البيض)؟"
- "من أنا عندما أختلي بنفسي؟"

وما هذه إلا بعض من السياقات التي تؤثر على الفتاة في مرحلة المراهقة. وسوف نناقشها مع عدد من السياقات الأخرى مناقشة



مستفيضة في الفصول القادمة.

سياق الأسرة

تعتبر أسرة الفتاة أكثر السياقات تأثيراً على نمو هويتها. فهي في هذا السياق تناضل لحل معضلة، ألا وهي رغبتها في إرضاء والديها ونيل قبولهما، بالإضافة إلى الرغبة في الاستقلال وتغيير نظرتهما لها على أنها "بنتنا حبيبتنا الصغيرة". وفي الوقت نفسه، يواجه والداها صعوبة لمساعدتها على أن تصبح شابة مستقلة، في حين أنهما يريدان حمايتها من المخاطر الحقيقية المعروفة في مرحلة المراهقة.

وهنا نرى أن احتمالات حدوث الصراع في مثل هذا السياق من التباعد والتقارب المستمرين مرتفعة جدًا. فالوالدان يضعان قواعد وحدودًا لحماية ابنتهما ولمصلحتها، وهي طبعًا تقاوم تلك القواعد والحدود. ولنتذكر أنها تنمي قدرتها على التفكير المجرد، ومن الطرق التي تستخدمها لتدريب هذه المهارة هي التساؤل في مدى صحة هذه القواعد وملاءمتها والدافع والمنطق الكامنين فيها. وأحيانًا يشعر الوالدان كما لو كانا يعيشان مع محامية، إذ يبدو أن كل قرار يتخذانه قابل للمجادلة، ذلك لأن المشكلة عادة أن مهاراتها الاجتماعية لم تنمُ بعد بالقدر الذي يؤهلها أن تطرح هذه التساؤلات بأسلوب لطيف من شأنه أن ينتج استجابة أكثر إيجابية من والديها.

أي أن المناقشة تبدو عادة هكذا: "لابد ألا تتأخري في العودة للبيت عن منتصف الليل."

(بتحد) "لماذا؟ لا أحد من أصحابي يضطر للعودة للبيت في هذا الوقت المبكر."

(نغمة والدية أكثر تسلطًا) "نحن لسنا والدي أصحابك، نحن والداك أنت."

(بصوت أعلى، ونغمة أكثر اشمئزازًا) "مازلتما تعاملانني كأني طفلة" ومن هنا تتدهور المناقشة سريعًا منتهية بصفق الباب بعنف.

وعادة ما يصاب الوالدان بحالة من الذهول، فهما مقتنعان أن الطلب الذي يطلبانه من ابنتهما منطقي وغرضه الحفاظ على سلامتها. في حين أن



يلعب الآباء والأمهات دورًا محوريًا في تكوين هوية بناتهم. وسنعرض تأثيرهم على حياة الفتاة في مرحلة المراهقة بمزيد من التفصيل في الفصل التاسع الذي يتناول الأسرة.

الابنة تترجم تحديد الوالدين لمواعيد خروجها ودخولها على أنه عدم ثقة في قدرتها على التمييز وهي تخطو إلى مرحلة الشباب. وهنا يدور صراع الآراء، وصراع القوى، وصراع الهُويات كما يدركها كل طرف: هل مازالت طفلة أم أنها تخطو أولى خطواتها نحو مرحلة الشباب والنضج؟

يجسد هذا الحوار ما تجربه داخليًا من عملية التعلم بالمحاولة والخطأ. فهي تجرب هوية أكبر سنًا على هيئة أن تخرج مع الأصدقاء وتقرر بنفسها الموعد المناسب للعودة للمنزل، وتجرب

هذه الهوية مع والديها. كما أنها تعيد النظر في صوت السلطة الذي كانت تعتبره صحيحًا فيما سبق. ونظرًا لتزايد مهارات التفكير المجرد لديها أيضًا، فقد أصبحت قادرة على رؤية أي قضية من عدة جوانب وهي تزن أيها تقبل حتى لو كان ذلك يعني الاختلاف مع أسرتها.

فمثلاً، ربما كانت تنتمي لنفس الحزب السياسي الذي ينتمي إليه والداها. ولكنها الآن تقرأ مزيدًا من الصحف، وتتابع المناظرات السياسية، وتستكشف بعض القضايا مثل العدالة والمساواة، ومن ثم تقرر أن تؤيد اتجاهًا سياسيًا مختلفًا. وربما يؤدي ذلك إلى صراع أسري إذا اعتبراه والداها نوعًا من عدم الإخلاص. أما الآباء الأصحاء قادرون على قبول هذا النوع من التغيير على أنه نوع من تأكيد ابنتهم لأفكارها وآرائها الخاصة، فهو مجرد خطوة أخرى نحو تكوين الهوية. فهي الآن تختار ما تريد أن تؤمن به، لا لمجرد أن شخصًا ما أملى عليها ذلك ولكن لأنها درست البدائل ووصلت إلى استنتاجاتها الخاصة. ويُأمل أن يرى والداها عملية صنع القرار التي تخوضها بنفسها على أنها مهارة من مهارات تكوين الهوية ستخدمها كثيرًا في المستقبل.

سياق الكنيسة

كانت "كارين" و"جاكي" جالستين في المقعد الخلفي بالكنيسة تتبادلان رسائل صغيرة تكتبها كل منهما للأخرى، و "سينثيا" بجوارهما تبعث رسائل من تليفونها المحمول إلى "كريس" الذي كان جالسًا مع جدته في الجانب الآخر من الكنيسة. ولو سألت أحدهم عما استفاد من خدمة الأحد لما تمكن من الإجابة. ولكنهم في الواقع تلقوا تعليمًا وتكوينًا من الكنيسة في ذلك اليوم وفي كل الآحاد السابقة سواء أكانوا



واعين بذلك أم كانوا غير واعين. فقد كانوا يتعلمون دورهم بصفتهم مسيحيين مؤمنين في هذا المجتمع. كما أنهم طوال فترة وجودهم في الكنيسة تعلموا ما إذا كان يصح أن يأخذوا أدوارًا قيادية أم لا. وتشربوا ما إذا كان يمكن للنساء أن تتكلم في الكنيسة أم أن تصمت، وعرفوا أنه يمكن للمرأة أن تقف على المنبر لترنم ترنيمة فردية لا لتعظ، أو أنه لا مانع أن تعمل المرأة في حضانة لكن لا أن ترأس مجلس الكنيسة. أو ربما تعلموا أن المرأة مدعوة لتقوم بأي دور في الكنيسة وأن الله منحها من المواهب ما يؤهلها لذلك.

كما تعلموا ما إذا كان ملائمًا أن يطرحوا أسئلة ويتشككوا في بعض القضايا، وذلك برؤية موقف أعضاء الكنيسة عندما لا يقبل شخص ما أحد التعاليم التي تلقى من على المنبر. كما يتعلمون إذا كان من الأفضل أن نقدم رحمة أم إدانة إذ يشاهدون تعامل الكنيسة مع فتاة جامعية عادت إلى بيتها حبلى. وهم يلاحظون أنهم لا يتعبدون إلا مع من يشبهونهم وأن الجدد المختلفين عنهم لا يستمرون في الكنيسة.

وفي هذه الثقافة الكنسية، يتشكل إيمان المراهقات منذ سن مبكرة. ولا يسهم الوعظ والتعليم فقط في هذه العملية، بل أيضًا حوارات الأعضاء في حفلات الطعام التي تقام بالكنيسة وكلامهم عن بعضهم البعض. فهذا المجتمع هو تمثيل ملموس لهوية الله وللشكل الذي يجب أن تتخذه علاقتهم به. وهنا تتعلم الفتيات أن تفرح، وأن تحزن، وأن تسامح، وأن تصلي، وأن ترثي للآخرين. فصوت الكنيسة يمارس تأثيرًا قويًا في حياة المراهـقة.

سياق الثقافة والعرق والعنصر

قالت "كاتي": "ولكني لا أراكِ على أنك سوداء، إني أنظر إليك فأرى صديقتي "كاريس"."

أجابت "كاريس" بحدة: "من فضلك! إذا كنتِ لا ترين لون بشرتي فأنتِ لا ترينني." بدت في عيني "كاتي" نظرة جريحة ومتحيرة. وأخذت "كاريس" نفسًا عميقًا ثم استدركت قائلة: ""كاتي"، لوني جزء من هويتي. نعم، أنا أنثى. أنا مسيحية مؤمنة. أنا أحصل على أعلى الدرجات باستمرار في المدرسة. وأنا صديقتك. أنا كل هذه الأشياء معًا. ولكنني



أيضًا سوداء. فعندما تقولين أنك لا ترينني على أني سوداء، فإنك تنكرين قصتي وتاريخي."

يُقال إن الفتيات غالبًا ما يُعرِّفن أنفسهن طبقًا لعلاقاتهن مع الآخرين. وهم عادة يعتبرون هذه العلاقات على أنها العلاقات مع الأقران. ولكنهن يُعرِّفن أنفسهن أيضًا من حيث علاقتهن بثقافتهن وتاريخهن. فهن لم يأتين إلى هذه اللحظة من تاريخ العالم دون أسلاف.

تنمو بعض الفتيات اللاتي ينتمين إلى ثقافة الأقليات وهن يربطن أنفسهن ربطًا قويًا بجماعاتهن العرقية في حين أن الأخريات لا يعين ثقافتهن الأصلية إلا في مرحلة المراهقة. وقد بحثت "جين فيني" Jean Phinney في مجال تكوين الهوية عند المراهقين وخلصت إلى أنهم يستجيبون لأصلهم العرقي بطريقة ضمن أربع طرق:

١. الاندماج *Assimilation*: يتم عندما تختار الفتاة أن تتجاهل خلفيتها العرقية وتندمج مع الأغلبية. "لا أحب لقب "كورية أمريكية". أنا أعتبر نفسي أمريكية فقط."

٢. التهميش *Marginality*: ويتم عندما لا تقبل الفتاة ثقافتها ولا تشعر بأنها مقبولة في ثقافة الأغلبية. فهي لا تشعر بارتياح وهي مع أسرتها، وتشعر أيضًا أنها شاذة وهي بصحبة أصدقائها الذين ينتمون إلى ثقافة الأغلبية.

٣. الانفصال *Separation*: ويحدث عندما ترفض الفتاة ثقافة الأغلبية نهائيًا وتقرر ألا ترتبط إلا بأشخاص من نفس ثقافتها الأم. ويظهر ذلك غالبًا بين المهاجرين الأكبر سنًا الذين يعيشون في نفس المناطق، ويتحدثون نفس اللغة، ويذهبون إلى نفس الكنيسة، ويتسوقون من نفس محال البقالة التي تبيع منتجات من ثقافتهم. كما يظهر بين المراهقين الذين يرفضون التفاعل مع أشخاص من ثقافة مختلفة.

٤. إزدواجية الثقافة *Biculturalism*: الفتاة مزدوجة الثقافة هي التي تشعر بارتياح في ثقافة الأغلبية وفي ثقافتها الأصلية. فهي ترى نقاط قوة في كل من الثقافتين



ويمكنها أن تتحرك بين الثقافتين جيئة وذهابًا بسهولة وتشعر بأنها في توافق وانسجام مع نفسها.[٤]

ولما كانت المراهقة مرحلة للتأمل الذاتي، ربما تلمس الفتيات اللاتي ينتمين لثقافات الأقليات لأول مرة بأنفسهن الظلم الذي تعرض له أهلهن على مر القرون. ومن ثم، قد يشعرن بالغضب أو بالحزن. ونحن، بوصفنا عاملين مع الشباب، يمكننا أن نصمم خبرات يمكنهن فيها أن يضعن خطط عمل تساعدهن على التعامل مع المظالم الحالية وعلى البحث في ماضيهن والاحتفاء به. فالفتيات في حاجة إلى أن يفهمن ما عاد عليهن من انتمائهن لجماعة عرقية معينة: ما الذي يفخرن به؟ ما الذي يُقدِّرنه أو يستمتعن به في أصولهن العرقية أو ثقافاتهن؟ ما الأدوار التي أُخبِرن أنه يجب عليهن القيام بها نتيجة لخلفياتهن الثقافية (مثلاً جليسة أطفال أو مسنين، داعية لقضايا، صديقة لولد، ابنة، زوجة)؟ ما الأدوار التي يردن القيام بها، وما الأدوار التي لا يرغبن في القيام بها؟

"أظهرت الأبحاث على كبرى شبكات [التليفزيون] أن معظم السمات الشخصية الإيجابية تجسدها [شخصيات] من البيض، في حين أن السمات السلبية عادة ما تجسدها [شخصيات] من الأمريكيين من أصل أفريقي أو غيرهم من الأقليات."[٥٨] هذه هي حقيقتي: ثمن الجنس *This is My Reality: The Price of Sex*

كما يجب علينا وضع منهج متنوع يدمج مختلف الأصول العرقية. ولترَ بنفسك عدد "الفيديو كليب" الذي لا يعرض إلا طلابًا من ثقافة الأغلبية. هل الرسوم والصور تركز على عرق واحد فقط؟ هل النماذج التي يمكن الاقتداء بها ورموز القيادة تقتصر على أصل عرقي واحد؟ يمكننا أن نخلق بيئات تتيح للفتاة من ثقافة الأغلبية أن تحتك بالقضايا التي تواجه الفتيات اللاتي ينتمين إلى الأقليات وتتعلم أن تقبل هويتها العرقية وهوية أصدقائها أيضًا.

سياق الأقران

أحيانًا يمثل الأقران أعلى الأصوات تأثيرًا أثناء مرحلة المراهقة. فهم عادة جمهور المشاهدين الذي تمثل الفتاة أمامه، مُكيِّفة هويتها وفقًا لما تتلقاه من ردود أفعال. وتثبت لها العلاقات الإيجابية مع أقرانها أنها تتمتع بالمهارات الاجتماعية الضرورية للالتزام بعلاقة مع الآخرين وأنها قادرة على الدخول في علاقات حميمة وتكوين صداقات مستديمة. وتوفر لها هذه العلاقات شعورًا بالثقة في النفس وترفع من مستوى تقديرها لذاتها. كما تساعدها العلاقات الطيبة مع الأقران على تكوين مشاعر تتسم بتفهم الآخرين والشعور بمشاعرهم. وتعلمها



الصداقات الصحية كيف تشارك نفسَها وكيف تعضد الآخرين. يمكن أن تمثل هذه العلاقات مصدرًا للمعرفة إذ تعلمها أمورًا عن العالم ووجهات نظر تختلف عن آراء أسرتها.

كما أنه يمكن للعلاقات مع الأقران أيضًا أن تفسد هويتها بالخيانة، أو الجرح، أو العدوان، أو التجاهل المهين. فقد يؤدي عدم تكوين صداقات أو عدم الاحتفاظ بصداقات أثناء المراهقة إلى تكوين راشد أكثر عرضة للمعاناة من بعض المشاكل كالبطالة أو ضعف الصحة العقلية.[٦]

ويتحدث "روبرت ڤيز" Robert Weiss عن شكلين مختلفين للوحدة: الوحدة الاجتماعية والوحدة الوجدانية.[٧] تعني الوحدة الاجتماعية شعور المرء كما لو كان ليس لديه عدد "كافٍ" من الأصدقاء. ويمكن معالجة ذلك بأن تندمج الفتاة مثلاً في خدمةٍ أو في مجموعة صغيرة وتُكوِّن مزيدًا من العلاقات مع من تشعر معهم بالانسجام. أما الوحدة الوجدانية فلا علاقة لها بكمية العلاقات بل بنوعيتها. تشعر الفتيات بالوحدة إذا كانت علاقاتهن لا تتميز بالعمق الكافي أو إذا كان مستوى المشاركة الذي يطمحن إليها غير متوفر.

يمكن أن يمثل الأصدقاء دائمًا مصدرًا للدعم أثناء تكوين الهوية. إذ يمكنهم تعزيز كل من قيم الفتاة وعلاقاتها وأحلامها. خلص "كريستيان سميث" Christian Smith في تحليله للبيانات الصادرة عن منظمة الدراسة القومية للشباب والدين National Study of Youth and Religion إلى أنه "يبدو أن صداقات المراهقين ترتبط بحياتهم الدينية ارتباطًا جوهريًا، وبشكل غالبًا ما يمكن توقعه ... فكلما كان المراهق أكثر جدية واندماجًا في الحياة الدينية، فلا عجب أنه يختلط بأصدقاء أفضل. كما أن الآباء الأمريكيين لمراهقين أقل تدينًا تنتشر بينهم الشكوى أن أصدقاء أبنائهم يؤثرون عليهم تأثيرًا سيئًا، أما آباء المراهقين الملتزمين دينيًا يرون أن أصدقاء أبنائهم يمثلون تأثيرًا إيجابيًا."[٨] وغالبًا ما يمكن لخدمات الشباب أن تلعب دورًا في ربط الفتيات بهذه العلاقات الإيجابية مع الأقران.



تقدير الذات

تركت كل هذه السياقات بصمتها في حياة الفتاة وساعدتها على تكوين هويتها، وصورتها الذاتية. وتقدير الذات هو رؤيتها هي لنفسها. ما رأيها في هويتها؟ هل تشعر بالفخر بها؟ أم بالحرج منها؟ هل تتمنى لو كانت شيئًا أكثر أو أقل؟ ما الشخصية التي تتمنى أن تكون عليها في النهاية وما الشخصية التي تخشى من أن تصبح عليها؟

أحيانًا، عندما لا تشعر إحدى الفتيات بالرضا عن هويتها أو إذا كانت تعاني من قلة تقديرها لذاتها، نجدها تسعى لإخفاء ذاتها الحقيقية خلف قناع يظهر ذاتًا مزيفة. فربما ترتدي قناع "الكمال" وتجاهد أن تتصرف على مستويات غير واقعية في كل ما تفعل: فالمقال الذي تكتبه لابد أن يخلو تمامًا من أي أخطاء، أو الكلمة التي تلقيها لابد أن تحصل فيها على درجة الامتياز، أو لابد أن تفوز في المسابقة، أو الغرفة لابد أن تكون في غاية النظافة. وأي شيء أقل من "كامل" يعني أنها مخطئة. وتنسى أنه ما من إنسان كامل، وأن الله يحبها لشخصها لا لأفعالها.

وقد ترتدي فتاة أخرى قناع "الفتاة الطيبة". وهو يشبه قناع الكمال فيما عدا أن "الكمال" يركز على المهام في حين يركز هذا القناع على العلاقات. فلابد أن تفوز برضا الآخرين، وخاصة من هم في موقع سلطة، وحتى إن كلفها فقدان رضاها عن نفسها. وهي تتجنب الصراع حتى إذا تطلب الأمر أن تتنازل عن مبادئها لأنها قد تحدث شرخًا في العلاقة. وهي تبذل قصارى جهدها لأن هذا ما يجب أن تفعله "الفتاة المسيحية الملتزمة". وهي تسلك دون اعتبار لراحتها العاطفية أو الروحية أو الجسدية. وأسوأ ما يمكن أن تسمعه من ترتدي هذا القناع: "لقد خاب ظني فيكِ جدًا." فهذه الكلمات كفيلة بتدميرها. وتعتبر رو ٣: ٢٣ حقيقية يومية في حياتها. فالجميع أخطأوا وأعوزهم مجد الله، ولكن خطيتها هي أسوأ. ولذلك، عليها أن تسعى جاهدة لكسب الرضا. وتتساءل ما إذا كانت ستحظى يومًا بما تحتاج من الرضا والاعتراف بها وبجهودها. وهي لا تفهم أن نعمة الله ومحبته عطية مجانية لمن يسأل.

وقد ترتدي الفتاة قناع "الفتاة القوية" إذا أرادت أن توصل للآخرين أنها صلبة وواثقة من نفسها. وعندما ترتدي هذا القناع تخفي مشاعر

استراتيجيات لخلق فتيات يتمتعن بهوية قوية

- ساعد الفتيات على تحليل الإعلام بذكاء حتى يمكنهن تمييز الرسائل الإعلامية فيما يختص بالمظهر الذي يجب أن يكنّ عليه والسلوك الذي يجب أن ينتهجنه. ساعدهن ليدركن أن الإعلام يركز على الشخص الخارجي لا على الداخلي.
- ساعد الفتيات في تكوين كفاءتهن الشخصية. ساعدهن على النجاح بتكليفهن بمسئوليات في مجالات مختلفة. ساعدهن أن يكتشفن العواقب الطبيعية بألا تسرع لإنقاذهن من المواقف الصعبة بهدف حمايتهن من الفشل. ولكن، بعد ذلك ناقش ما حدث باستفاضة حتى يصبح "الفشل" خبرة تعلم. واعلم أن المراهقات يحببن تحدي الأهداف العالية. ونحن غالبًا ما نتوقع منهن أقل القليل. والمراهقات سيحققن ما نتوقعه سواء أكان عاليًا أم ضئيلاً.
- كوّن هيكليات للمساءلة مع مشرفات الفتيات الأكبر سنًا حتى تتمكن الفتيات من رؤية ما يحدث في حياتهن من تقدم.

يتبع ...



عدم الكفاءة وفقدان الأمان. وهي لا تبكي ولا تشعر بالوحدة ولا تحتاج لمساعدة من أحد. إنها بخير. وعندما ترتدي الفتاة هذا القناع تصبح ليئة تخفي ألمها لأنها لم يقع عليها الاختيار ولأنها تحتاج للحب. ولكنها تنسى أن حَنَّة سكبت قلبها لأنها لم تنجب أطفالاً، وأن أستير كانت تخشى أن تأخذ موقفـًا من أجل شعبها، وأن راعوث لابد وأنها شعرت بالوحدة المؤلمة بعد مغادرة المكان الذي تربت فيه، وأن المرأة نازفة الدم شعرت بهذا الاحتياج المُلحّ على مدى سنوات طويلة، مما جعلها تخاطر وتلمس الله على الملأ لمجرد أن تنتهز فرصة الشفاء.

هذه الأقنعة وغيرها يمكن أن تخفي الذات الحقيقية للمراهِقة. والفرق بين ارتداء هذه الأقنعة وتجريب هويات مختلفة الذي تحدثنا عنه آنفـًا في هذا الفصل، أن ارتداء القناع يهدف إلى كسب رضا الآخرين عن هويتنا لا كسب رضانا الشخصي عنها. وعندما تجرب الفتاة في مرحلة المراهقة أحد الأقنعة تختبر ما إذا كان الآخرون سيزداد إعجابهم بها في هذا القناع وتخفي ذاتها الحقيقية خلفه. ولكنها عندما تجرب هوية معينة فهي تختبر ما إذا كانت ستعجب هي بشخصيتها بهذا الشكل أم لا: هل هذا جزء من شخصيتها الظاهرة للآخرين لم تكن قد اكتشفته بعد؟ هل هذا الجزء متناغم معها أم لا؟ وهي عملية ليست سهلة، وقد تشعر بالألم والتشوش بينما تصارع لتعرف من هي وأي شخصية تصبح. ويصعب عليها أن تدرك أن هويتها في حالة مستمرة من التكون. فلا يُفترَض لها أن "تتحقق" ولكنها عملية مستمرة.

تابع ...

- علّم الفتيات أن الثقافات تختلف في تعريفها للهوية وتقدير الذات.
- اخلق بيئات تدرك فيها الفتاة أنها متفردة وطبيعية.
- اطلب من الفتيات أن يكتبن أحلامهن ثم يضعن خططـًا لتحقيقها.
- اضحك! الضحك مفيد جدًا لتعزيز الثقة بالنفس.

دور العاملين مع الشباب

بصفتنا نخدم في حقل الشباب، لابد أن نحيط الفتيات برسائل إيجابية عن هويتهن وعما يمكن أن يصرن إليه. فهن أحيانـًا ينتظرن منا أن نحلم معهن برؤية الله لحياتهن. كنت أشرب القهوة يومـًا ما مع "تسا" وكنا نتحدث عن حياتها. كانت "تسا" تمر بصعوبة في نموها. فقد كانت الكثير من السياقات التي تحدثنا عنها سلفـًا في هذا الفصل سلبية في حياتها. أبوها هجرها والمدرسون كانوا يتجاهلونها وكانت الكنيسة المحلية غائبة في حياة أسرتها.



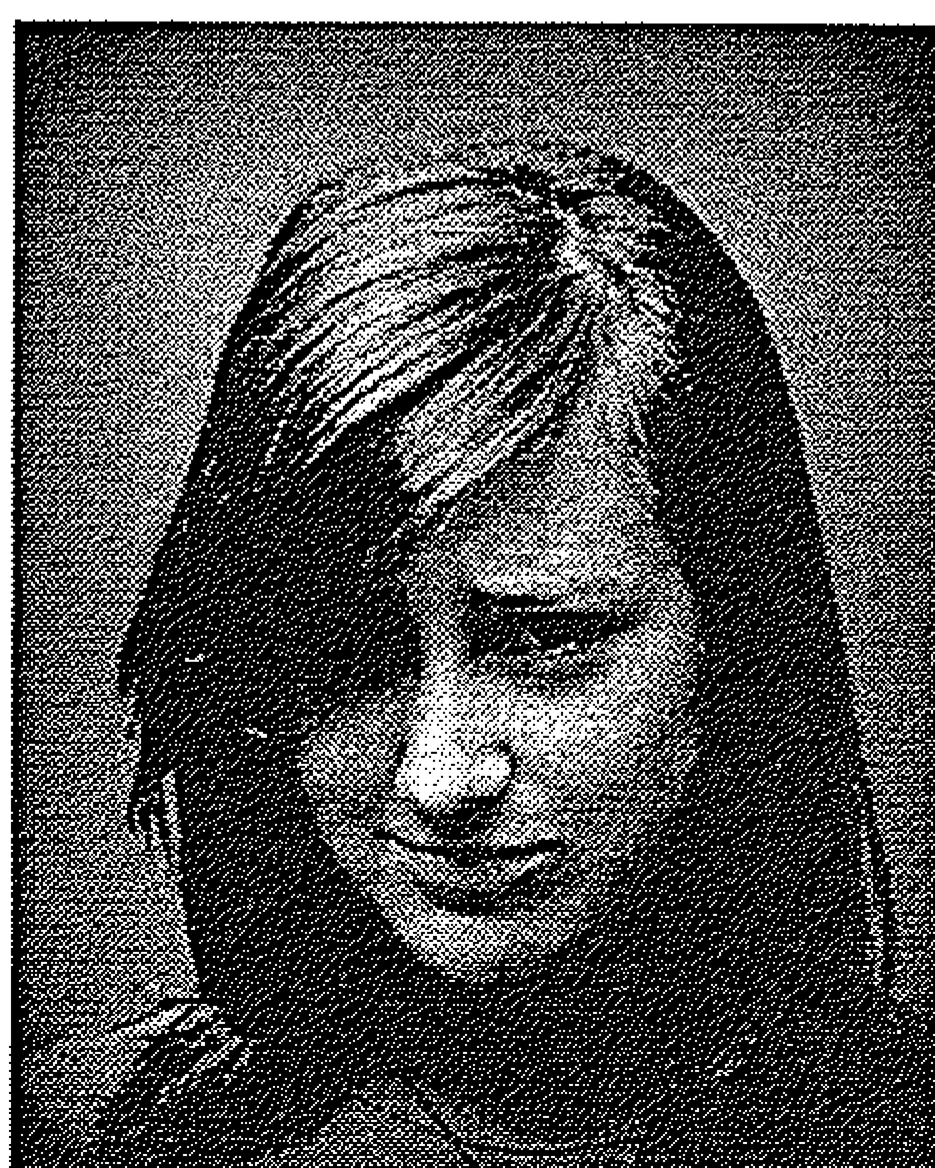
١. مسألة الهوية

كنت أعرف "تسا" منذ فترة طويلة نوعًا ما. وهي شابة لافتة للانتباه. فبالرغم من كل ما واجهته من قوى سلبية أثناء نموها، فقد استمرت حياتها. وهي تتمتع بمواهب مذهلة ويمكنها أن تختار عددًا من المسارات في حياتها، وتحدثنا عن تلك السبل التي يمكنها أن تسلكها. ماذا لو أصبحت محامية تدافع عن حقوق الأطفال المهجورين؟ ماذا لو أصبحت طبيبة وعملت مع الفئات المحرومة؟ ماذا لو أصبحت راعية كنيسة ووصلت إلى بنات مثلها؟ كانت كل هذه الخيارات متاحة لها.

وعند مغادرتنا المطعم في نهاية حوارنا، أوقفتني قائلة: "أيمكننا أن نفعل ذلك ثانية في أي وقت؟ فلم يحدث أبدًا أن حلم معي أحد." علينا أن نحلم مع بناتنا ونساعدهن على تصور هويات مؤسسة على المكتوب ونامية في محبة الله.

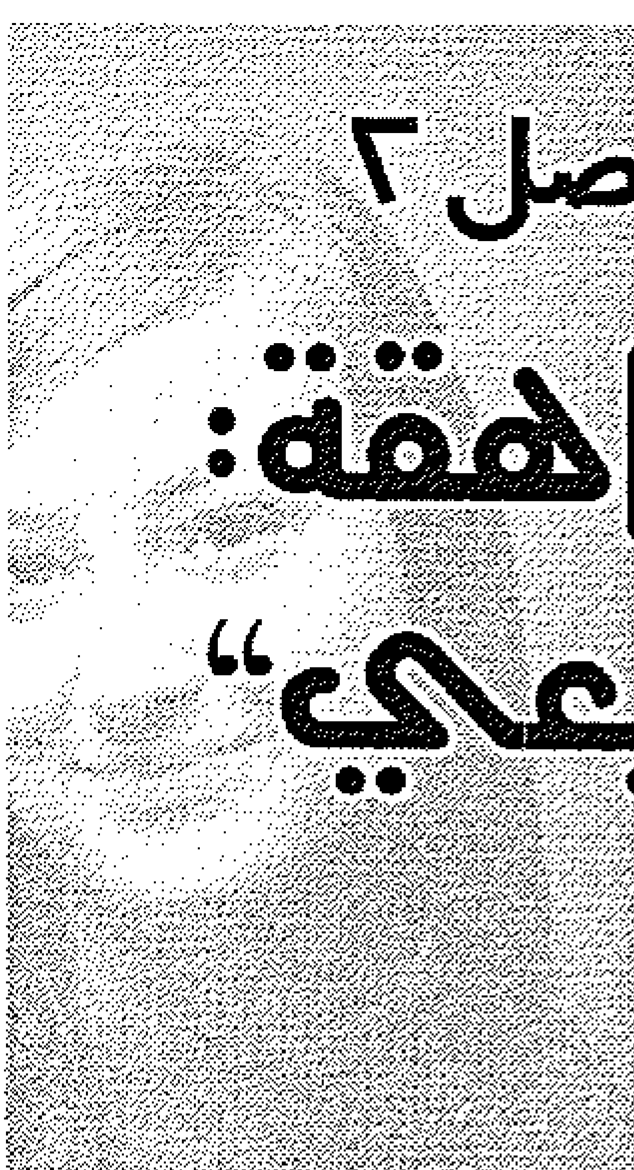


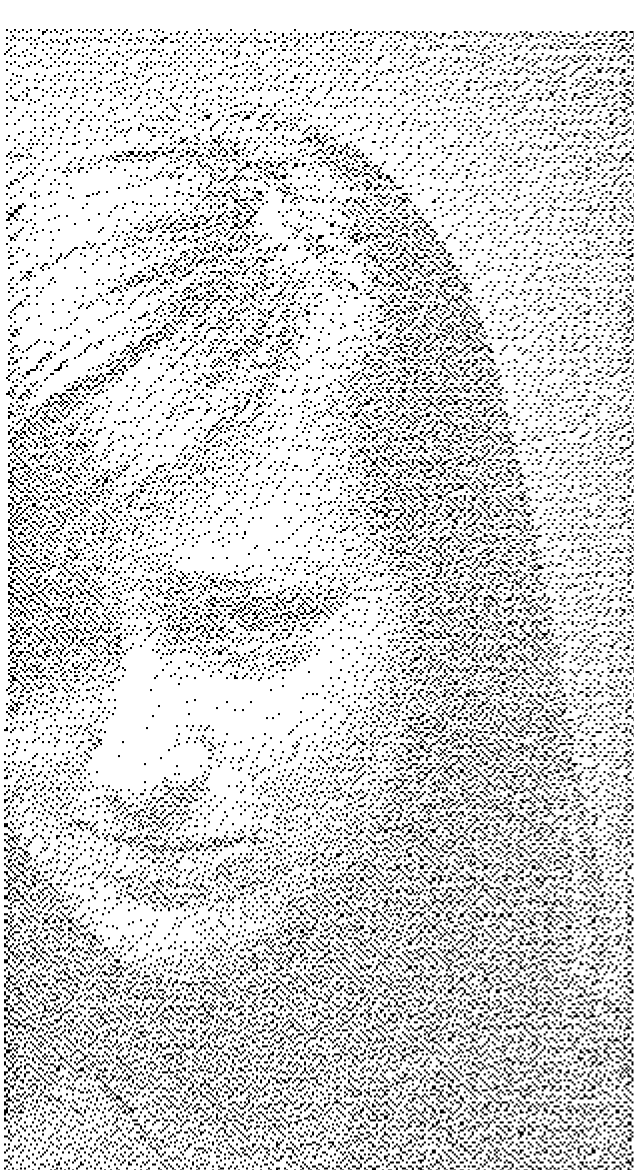


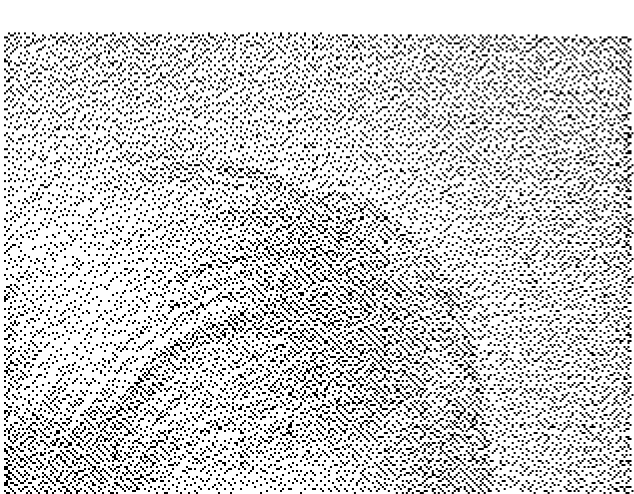
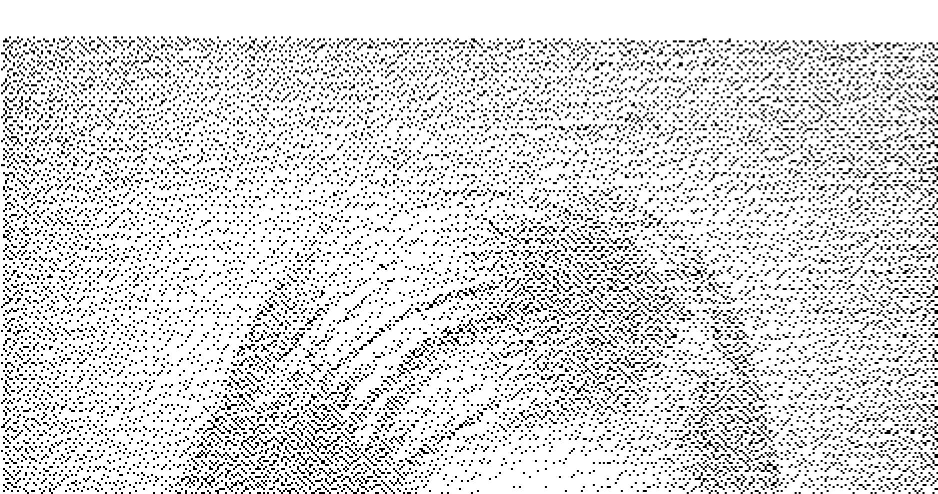


الفصل ٢

جسم المُراهقة: بحثاً عن "الطبيعي"






سألني أحد قادة النشاط الصيفي وهو لا يصدق عينيه: "أين ذهبت البنات الصغيرات؟"

كان يوم "الانتقال" في معسكر كنيستنا وكنا نودع بنات الصف السادس ونستقبل بنات الصفين السابع والثامن. ويقع المعسكر في منطقة صخرية في الغابات الشمالية في شبه جزيرة ميشيجن العليا Michigan's Upper Peninsula. أي أننا لم يكن لدينا كهرباء ولا مياه جارية، بل مراحيض خارجية، والاستحمام كان بالدلو بدلاً من الدش بعد تسخين الماء على النار كل صباح.

وكان المكان مثاليًا لطالبات إعدادي لكي يهربن من ضغوط عالمهن. ولما كنا في منطقة نائية، لم يكن ممكنًا لسائق الأتوبيس أن يأتي بالبنات إلى داخل المعسكر. لكنه كان يقف على بعد ١٠٠٠ كم على ضفة النهر المقابلة، ثم يعبر فريق عمل المعسكر مع البنات بالمعدية؛ يأخذ البنات الوافدات في رحلة ثم يمضي بالمغادرات في رحلة العودة. وأخذنا نعانق البنات الصغيرات عند مغادرتهن ثم نستقبل البنات الكبيرات ونرحب بهن لدى وصولهن في رحلة العودة. كانت أمسية مليئة بالاحتفالات ومشحونة بالعواطف.

كما كانت الأمسية فرصة لملاحظة التغيرات الكبرى التي تحدث للفتيات أثناء المراهقة المبكرة. فقد ودعنا فتيات صغيرات مع حيواناتهن اللعبة المحشوة وأكياس النوم المكسوة بشخصيات الكارتون وقد حشرتها كل فتاة تحت إبطها، وبعض الفتيات ترتدين نفس الملابس التي ارتدتها طوال الأسبوع، بينما استقبلنا شابات أتين بكميات هائلة من الحقائب، بل بحقائب ماكياج أيضًا. وقد ارتدين البيكيني وبنطلونات شورت ساقطة الخصر لإظهار استدارات أجسامهن الحديثة. وكنَّ على النقيض تمامًا من الفتيات اللاتي غادرن المعسكر توًا. فبينما ودعنا فتيات صغيرات يتميزن بملامح صبيانية وشعر مشعث ويتشبثن بمشروعات الأعمال اليدوية التي عملنها في المعسكر، صافحنا شابات أطول وأكثر استدارة بشكل ملحوظ، وبدا عليهن الصراع بين إظهار شيء من البرودة والتحفظ أو عدم الاكتراث من ناحية والتشوق الطفولي إلى المعسكر من ناحية أخرى.

وعندئذ نظر هذا القائد حوله إلى الوافدات الجدد وهو يرى هذا

التحول لأول مرة وسأل سؤاله؛ سؤال غني بكم من الأفكار ربما يفوق ما قصده القائد.

لقد طرح بالفعل السؤال الذي يصف مرحلة المراهقة وصفًا دقيقًا "أين ذهبت البنات الصغيرات؟"

جسمها يتغير

من أكثر المؤشرات التي يمكن ملاحظتها بسهولة وتدل على دخول الفتاة مرحلة المراهقة هو ما يحدث في جسمها من تغيرات. فقبل هذه المرحلة نجدها تشبه كثيراً الأولاد الصغار الذين هم في مثل سنها، فيما عدا ملابسها وتسريحة شعرها. وتنطبق على ذلك الملاحظة الذكية التي كانت تقولها لنا مُدرسة الأحياء في المدرسة الثانوية: "الاختلاف الوحيد في هذه المرحلة هو شكل جهاز الصرف*." ولكن، ما أن يبدأ البلوغ حتى تحدث تحولات هائلة. فعلى المستوى الخارجي يبدأ جسمها في التغير قبل أول حيض بشهور، إن لم يكن بسنوات. ولكن على المستوى الداخلي يبدأ التغيير قبل ذلك.

تبدأ هرمونات الفتاة فيما بين سن السابعة إلى الحادية عشرة في أن تخبر باقي جسمها بأنه حان الوقت للانتقال إلى البلوغ. وتبدأ غدة الهيبوثالامس hypothalamus (غدة في حجم العنبة) في الجزء الأمامي من المخ نشاطها وتنبه بعضًا من غددها الأخرى لتبدأ عملها مثل الغدة النخامية pituitary (في حجم حبة البسلة تقريبًا) وتقع تحت الهيبوثالامس، والمبيضين اللذين يعرفان أيضًا باسم "الغدد التناسلية" أو "الغدد الجنسية" (ويقابلهما الخصيتان عند الأولاد). وعندئذ يبدأ جسمها في إنتاج الهرمونات الجنسية الأنثوية مثل الإستروجين estrogen والبروجستيرون progesterone. وهذه الهرمونات هي التي تضع جسمها على طريق البلوغ الجنسي.

النصاعد...

قبل أول حيض بحوالي سنتين يصل جسم الفتاة إلى حالة من النمو المفاجئ السريع تفوق معدل نموها وهي طفلة صغيرة. وعادة ما يحدث هذا الفوران في النمو فيما بين العاشرة والثانية عشرة ولكنه قد يحدث



الهرمونات الجنسية الأنثوية

- يعني مصطلح الإستروجينات "إنتاج رغبة محمومة أو عاطفة جياشة".
- الإستروجينات مجموعة من الهرمونات الجنسية التي يفرزها المبيضان، وهي تلعب دورًا استراتيجيًا في نمو السمات الجنسية الثانوية لدى الفتاة مثل نمو الثديين وشعر العانة. كما أنها تقوي حاسة الشم لديها التي تصل إلى ذروتها في منتصف الفترة الفاصلة بين دورتين شهريتين.
- كما ينتج المبيضان أيضًا البروجستيرون الذي يعتبر من الهرمونات الأساسية المتعلقة بالدورة الشهرية للفتاة، فهو الذي يحدد مدة دورتها ويُعدّ رحمها للحمل.



أيضًا فيما بين الثامنة والرابعة عشرة.

أثناء مرحلة الطفولة يفوق الأولاد البنات قليلاً في طول القامة. إلا أنه في المراهقة المبكرة تنمو البنت أسرع من الولد حتى تصل إلى سن الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة، عندها يبدأ نمو الفتى في النشاط بشكل سريع ومفاجئ. ويلحق الأولاد أخيرًا بالبنات ويتجاوزوهن نحو سن الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة، ولكن حتى يصل الفتيان إلى هذه المرحلة يُحدث هذا الفرق في النمو ما نلاحظه في صور المدارس الإعدادية الطريفة من أن الكثير من الفتيات أطول من الأولاد الذين تصل رؤوسهم إلى أكتاف الفتيات.

ويتزايد طول الفتاة تزايدًا ملحوظًا قبل أول دورة شهرية بفترة تتراوح بين ستة شهور وسنة. وأقصى طول تصل إليه يبلغ ٣,٥ بوصة [تسعة سنتيمترات] تقريبًا في السنة. ويمكن أن يشكل ذلك مصدر استنزاف حقيقي لميزانية الأسرة فيما يتعلق بشراء الملابس والأحذية. وبعد هذا الفوران، يتباطأ نموها قليلاً. وعندما يتوقف نموها نحو سن السادسة عشرة أو السابعة يكون طولها قد تزايد بما يصل إلى حوالي ١٠ بوصة [٢٥ سم] منذ بداية مرحلة المراهقة.

وأحيانًا تخشى الفتاة من أنها ستصبح طويلة جدًا أكثر من اللازم، وخاصة إذا نضجت مبكرًا. ولذلك قد تحني كتفيها وترتدي ملابس فضفاضة لتخفي جسمها، ولا سيما إذا كانت أطول كثيرًا من قريناتها أو إذا كان نموها أسرع منهن بشكل ملحوظ. إلا أن الحقيقة أن الفتاة التي تنضج مبكرًا يحتمل أن تكون أقصر، على المدى البعيد، ممن ينضجن متأخرًا. ويرجع ذلك إلى أن هرموناتها الجنسية تصدر فيما بعد إشارة إلى غدتها النخامية بالحد من إفراز هرمونات النمو. فما أن تصل الفتاة إلى نهاية مرحلة النمو السريع الأساسية، ربما لا تنمو إلا بوصة واحدة [٢,٥٤ سم] أو ما يقرب من ذلك. وإذا كانت قلقة بشأن طولها فربما تطمئنها زيارة للطبيب. فالطبيب يمكنه غالبًا أن يقدِّر بالتقريب الطول النهائي الذي ستصل إليه.

ويؤثر هذا التحول البدني على أجزاء مختلفة من جسمها في فترات مختلفة. فأول ما ينمو هو يداها ورأسها وقدماها ثم الذراعان والساقان. لذلك يرجع طول الساقين الذي نلاحظه بين فتيات المرحلة الإعدادية

نصائح للعاملين مع الشباب

نظرًا لما تتمتع به الفتيات في المرحلة الإعدادية من تفوق في الحجم على الفتيان، إضافة إلى عدم التناسق البدني الذي يميز المراهقين في بداية مرحلة المراهقة بوجه عام، تجنب كلية أن تضعهم في منافسة أو تحدٍ في ألعاب يتطلب الفوز فيها مهارة جسمية. بل حاول تعديل قواعد اللعبة بما يتلاءم مع المرحلة. فيمكنك مثلاً أن تجعلهم يلعبون السوفتبول softball [لعبة تشبه البيسبول] بمجداف زورق وكرة مطاطية أو اجعل الهدافين يصلون إلى أحد أركان الملعب الأربعة التي يجب لمسها لإحراز نقطة في الاتجاه العكسي. أو ضع ملاءة كبيرة على شبكة الكرة الطائرة حتى لا يرى أحد الفريقين خصمه ولا يعرفون نقطة انطلاق الكرة. وهكذا، بتغيير قواعد الألعاب المعروفة تتاح الفرصة للطلاب أن يركزوا على الاستمتاع أكثر مما يركزون على أدائهم مقارنة بباقي أفراد المجموعة.



إلى أن الساقين تنموان أسرع كثيرًا من الجذع. ومن ثم يمكن أن تخلق مظاهر النمو هذه التي تبدو عشوائية في ظاهرها إحساسًا بانعدام التناسق. لذلك، غالبًا ما تتعثر الفتيات أثناء سيرهن في الطرقة وربما يصطدمن بالمقاعد والدواليب.

ورأيت ذلك أثناء زيارتي لإحدى المدارس الإعدادية بالمدينة. كانت بصحبتي فتاة في الصف السابع أعرفها من الكنيسة وكانت على رسغها جبيرة. وعندما سألتها عما حدث، اعترفت في خجل أنها كانت تدخل من الباب جريًا فارتطم ذراعها بجانب الباب وأصيبت بهذا الكسر. ثم ضحكت وهزت كتفيها وكأنها تقول: "تحدث مثل هذه الأشياء للفتيات في المرحلة الإعدادية." ويمكننا أن نفهم هذه الرعونة إذا أدركنا أن الفتاة في مرحلة المراهقة تنمو نموًا سريعًا. وهي تحتاج إلى وقت حتى تتعلم كيف تنسق بين كل هذه السنتيمترات الزائدة من اللحم والعظم.

ولا يقتصر النمو عند الفتاة المراهقة على زيادة طولها فقط بل إن وجهها أيضًا يبدأ في التغير، وخصوصًا خط الفك. فهي تتحول من المظهر المستدير الطفولي الذي يميز الطفلة الصغيرة وتنتقل إلى ملامح أكثر تحديدًا ووضوحًا. فيأخذ وجهها شكلاً أوضح، إذ يتسع فمها وتمتلئ شفتاها ويتخلص أنفها من الشكل الطفولي.

وبعد كل هذا، آخر منطقة تتأثر بهذا النمو السريع هي الجذع الذي يطول أخيرًا وأكتافها تزداد عرضًا، وإن لم يكن بالقدر الذي يحدث عند الأولاد. وهي لا تعود تبدو مثل فتاة صغيرة ولكنها تأخذ أخيرًا شكل شابة.

تحت السطح

أثناء هذه المرحلة من النمو تزداد طبقة الدهون تحت جلد الفتاة. وهذه الطبقة، إضافة إلى اتساع الأرداف وامتلاء الفخذين، هي ما يعطيها الشكل المميز لجسم المرأة. وربما ينتج عن ذلك تأثيرات صعبة إذا كانت الفتاة جزءًا من جماعة (عرقية أو اقتصادية اجتماعية) تفضل شكل الجسم المستقيم على الذي يتميز باستدارات. (سنناقش ذلك بمزيد من الاستفاضة في الفصل الثالث).

وعلاوة على نمو جسم الفتاة، فإن جلدها أيضًا يتغير. والشركات

هل تعلم...؟

أنه إذا ظهرت على وجه الفتاة حبوب قبل البلوغ الجنسي، فإن احتمالات تعرضها لمشاكل جلدية خطيرة تزيد عن الفتاة التي لا تظهر عليها أي حبوب أو بقع إلا في منتصف مرحلة المراهقة!



المنتجة لمستحضرات العناية بالجلد تعي ذلك تمامًا مما جعلها تحقق أرباحًا هائلة من هذه الصناعة. فعندما تبلغ الفتاة الحادية عشرة أو الثانية عشرة يصبح جلدها أكثر دهنية بشكل ملحوظ لأن الهرمونات تنبه جلدها وفروة رأسها أن يفرزا مزيدًا من الدهون. وقد يؤدي ذلك إلى ظهور الحبوب ويجعل الشعر دهنيًا. ويصاب الأغلبية بحب الشباب في أي فترة أثناء المراهقة (٨٥٪ طبقًا لإحصائيات المعهد القومي لالتهاب المفاصل وأمراض الجهاز العضلي والهيكل العظمي والأمراض الجلدية National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases[٢]). ومعظم الحالات طفيفة ويمكن معالجتها بأدوية ومستحضرات طبية دون روشتة طبيب. (ملحوظة: محاولتك أن تطمئن الفتاة المراهقة بأنه لا أحد يلاحظ "رأس" الحبة التي في جبهتها إلا هي فقط، لا تقدم لها مساعدة تذكر وعادة ما تقابلها الفتاة بنظرة استخفاف). إلا أن الحبوب أحيانًا ما تكون شديدة بما يستدعي استشارة الطبيب.

ولما كان المراهقون يركزون كثيرًا على المظهر الخارجي، فمن المهم أن الفتاة التي تعاني من حالة شديدة من حب الشباب أن تستشير الطبيب. وإن لم تفعل، ربما تنسحب من وسط أصدقائها ومن المواقف الاجتماعية وربما تصاب أخيرًا بالاكتئاب. وعلاوة على زيادة إفراز الدهون، تبدأ أيضًا الغدد العرقية لدى الفتاة في إفراز مادة دهنية ذات رائحة مميزة. أي أن جسم الفتاة ينتج رائحة يسهل عليك تمييزها عند دخولك صباحًا لحجرة تكتظ بفتيات في الصف السابع في أحد المعسكرات أو إذا كنت قائدًا مسئولاً عن إحدى الخيام أو الغرف في معسكر. وإذا لم يكن للفتاة ولي أمر أو أخت كبرى لمساعدتها على التعود على بعض العادات الصحية، فربما أنها لن تعي رائحتها ولن تنتبه أنها يجب أن تزيد من مرات الاستحمام وتستخدم مزيل عرق. ولذلك أحيانًا يتطلب الأمر أن تتدخل إحدى القائدات لمساعدة الفتاة خاصة إذا كان الآخرون يسخرون منها.

الخصائص الجنسية الثانوية

بينما يتغير جسم الفتاة، تكون سماتها الجنسية الثانوية أكثر وضوحًا للعيان من الخصائص الجنسية الأولية التي سنتناولها في القسم التالي.

قصة مواجهة

كان معنا في أحد المعسكرات بعض القائدات اللاتي كن يتمتعن بقدرة كبيرة على الابتكار، وتدخلن لمساعدة فتيات الصف السادس اللاتي لم يعتدن على أخذ حمام بانتظام. وقد اكتشفت القائدات أن عمل مسابقة شامبو في البحيرة (باستخدام شامبوهات قاتلة للبكتريا طبعًا) ستشكل حافزًا قويًا للفتيات. ورُصدت جائزة لأفضل "تسريحة شعر" بعد غسيله بالشامبو. وبعد جرعة ضخمة من نقع الفتيات لأنفسهن في المياه، خرجت الفتيات أكثر نظافة وكانت رائحتهن أفضل كثيرًا.

٢. جسم المراهقة– بحثاً عن "الطبيعي"

وبالرغم من أن الخصائص الجنسية الثانوية لا تلعب دورًا محوريًا في الإنجاب، فهي تلعب، بكل تأكيد، دورًا في غاية الأهمية. وهذه السمات الثانوية هي التي تميز ظاهريًا بين جسم الأنثى وجسم الذكر. كما أن هذه الملامح هي التي تستخدمها الفتاة المراهقة لتقيس نفسها على قريناتها لترى ما إذا كانت تقع في إطار "الطبيعي". فبينما يمر جسم الفتاة بتغيرات سريعة، تستحوذ عليها فكرة اكتشاف ما هو طبيعي وعادي وما إذا كانت تقع في نطاق هذا الطبيعي. وفي حصص التربية الرياضية قد تختلس الفتاة النظر لترى ما إذا كان ثدياها صغيرين جدًا أو كبيرين أكثر مما يجب أو إذا كان حجمهما مناسبًا. كما تحاول الفتيات أن تكتشف ما إذا كن يرتدين حمالة الصدر المناسبة. كما تتمنى الفتاة أن تعرف ما إذا كان شعر العانة لديها أكثر أم أقل مما يجب. كما تشعر الفتاة أيضًا بالقلق بشأن الوقت المناسب الذي يجب أن تبدأ فيه إزالة الشعر من ساقيها، أو ماذا تفعل إذا كانت تنتمي إلى إحدى الثقافات حيث لا تزيل المرأة شعرها أو إذا كانت والدتها تصر إصرارًا شديدًا على أنها ما زالت صغيرة على أن تزيل الشعر. وبالرغم من أن إدراك الفتاة أن الاختلاف في توقيت نمو الملامح الجنسية الثانوية وفي الأشكال التي يتخذها هذا النمو من فتاة لأخرى أمر طبيعي لن يقضي نهائيًا على ما تشعر به من توتر، فإنه يمنحها شعورًا بالارتياح.

ويُعدّ شعر العانة من أول ما يظهر من الخصائص الجنسية الثانوية. ويبدأ نمو شعر العانة فيما بين سن الثامنة والرابعة عشرة، ولكنه يظهر في المعتاد، وإن كان بصورة مبعثرة، في حوالي سن الثانية عشرة. وكلما تنمو الفتاة يصبح شعر العانة داكن اللون ويزداد تجعدًا وخشونة. وأخيرًا يأخذ شكل المثلث حول منطقة العانة والفخذين الداخليين. وبعد حوالي عامين من ظهور شعر العانة يبدأ الشعر في النمو تحت الإبطين. ويحدث ذلك فيما بين العاشرة والسادسة عشرة.

وعقب نمو شعر العانة بفترة وجيزة (بل أحيانًا قبل ظهوره) يبدأ ثديا الفتاة في النمو في حوالي سن التاسعة أو العاشرة عادة. ويظهران مثل بروز صغير يعرف باسم "برعم الثدي". وليس غريبًا أن يظهر برعم أحد الثديين قبل الآخر وإن كان أمرًا مخيفًا للفتاة المراهقة. فقد خشيت



هل تعلم ...؟

"كلمة "بلوغ" *puberty* مشتقة من الكلمة اللاتينية *pubescere* التي تعني "يصبح مشعرًا".٣



إحدى الفتيات أن تكون قد أصيبت بورم خبيث في الثدي بسبب هذه الظاهرة. ولكن زيارة لطبيبها (ذي الحساسية العالية) طمأنتها أن هذا أمر طبيعي لفتاة في مثل سنها. فقد يستغرق ثدياها بعض الوقت حتى يتساوى حجمهما وغالبًا ما تصل الفترة إلى حوالي سنة بعد أول طمث. ومع ذلك، ففي حالة بعض الفتيات لا يتساوى حجم الثديين أبدًا. ولذلك، قد يوصي طبيبها بإجراء جراحة تجميل بعد أن يتوقف الثديان عن النمو.

الخصائص الجنسية الأولية

على الرغم من أن نمو الخصائص الجنسية الثانوية ملحوظ جدًا، فهي لا تؤثر في قدرة الأنثى على الإنجاب تأثيرًا كبيرًا. أما الخصائص الجنسية الأولية الأقل وضوحًا للعيان تلعب الدور الجوهري في قدرتها على التناسل يومًا ما. يؤدي البلوغ إلى ظهور الخصائص الجنسية الأولية للفتاة، أي أنه يشتمل على نمو الأعضاء الجنسية الداخلية: المهبل، والرحم، والمبيضين، وقناتي فالوب. أما أعضاؤها الجنسية الخارجية تعرف جميعًا باسم "الفرج". وتشمل بعض أجزاء الفرج الشفرين الكبيرين (أو الخارجيين)، والشفرين الصغيرين (أو الداخليين)، والبظر.

التبويض

يشمل نمو الأعضاء الجنسية للفتاة قدرتها على إنتاج البويضات. وتولد الأنثى بنحو ٤٠٠ ألف بويضة غير مكتملة النمو في مبيضيها. وبوصولها إلى مرحلة البلوغ يتناقص هذا العدد إلى حوالي ١٦٠ ألف. ثم تنتج في كل دورة طمث شهرية بويضة واحدة ناضجة. أي أنها تطلق ما يتراوح بين ٤٠٠ و ٥٠٠ بويضة ناضجة طوال سن الإنجاب. والاستثناء من ذلك يقع في السنة الأولى أو نحوها من دورة الحيض للفتاة عندما تتميز عملية التبويض بعدم الانتظام، وأحيانًا الانقطاع التام لفترة ما. ففي هذه الفترة ربما لا تنتج الفتاة البويضات بانتظام، وقد يستمر ذلك حتى السنة الثالثة أو الرابعة من بدء الدورة الشهرية. وقد تؤدي هذه المعلومات ببعض الفتيات إلى الاعتقاد بأنها لا يمكن أن تحمل أثناء السنوات الأولى من الحيض. إلا أنه لابد من التأكيد على أنه نتيجة لما

هل تعلم ....؟

أنه من المهم أن نلاحظ أن عددًا من العوامل يتسبب في اختلافات في النمو، ومن هذه العوامل الاختلافات البيئية والعرقية. فمثلاً، ظهر شعر العانة وبرعم الثدي لدى حوالي ٥٠٪ من الفتيات الأمريكيات من أصل أفريقي ببلوغهن سن الثامنة (مقابل ١٥٪ من ذوات الأصول الأوروبية).٤ وفي إحدى القبائل في كينيا يسبق الأولاد الفتيات في طفرة النمو السريعة.٥ وفي دراسة أخرى للمقارنة بين المراهقين من المناطق الريفية في ولاية "أيوا" وأولئك الذين يسكنون ضواحي "شيكاغو"، وُجد أن المراهقين في ريف "أيوا" بلغوا النضوج الجنسي أسرع من أقرانهم في ضواحي "شيكاغو". وقد أرجعت الدراسة الاختلافات إلى وزن الجسم، حيث إن المراهقين من ولاية "أيوا" كانت أوزانهم أكبر.٦ لذلك من الأهمية بمكان ألا ننظر إلى الفترات العمرية للنمو على أنها قوانين بل على أنها دليل إرشادي أو مبادئ عملية عامة تتأثر بالكثير من العوامل.

تتميز به خصوبتها من عدم اتساق، يمكنها بالفعل أن تحمل. وعلاوة على الحمل، لابد أن تنتبه إلى الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي (sexually transmitted diseases (STDs).

الحيض [الدورة الشهرية]

يُعدُّ أوَّل حيض علامة هامة تدل على انتقال الفتاة المراهقة إلى مرحلة جديدة. وكأن الفتاة تحاول في هذه المرحلة أن تقف متوازنة على ذلك المنحدر الخطير الفاصل بين الطفولة والرشد. وبينما تعتبر التغيرات الحادثة في جسمها حتى هذه المرحلة تغيرات تدريجية نوعًا ما، إلا أن بدء الدورة الشهرية علامة مفاجئة ومتفردة تشير إلى أن جسمها ينتقل من جسم بنت صغيرة إلى جسم امرأة. والواقع أنها سواء أكانت مستعدة لذلك نفسيًا أم لم تكن مستعدة، فإن جسمها أصبح الآن قادرًا على الحمل والإنجاب. ويتميز الإعداد لدخول هذه المرحلة بالاستثارة والتوقع، ولكن يكتنفه أيضًا شيء من القلق. فجسمها يخبرها أنها تنتقل إلى النـسويَّة، في حين أن جزءًا منها ربما يتمنى أن يظل في شرنقة عالمها الطفولي.

في مطلع القرن العشرين، كان الطمث يبدأ لدى الفتيات في الدول الغربية نحو سن الخامسة عشرة، إن لم يكن بعد ذلك. إلا أنه منذ حوالي سنة ١٩٧٠ أصبح متوسط عمر الفتاة عند أول دورة حيض ١٢ أو ١٣ عامًا، وإن كان يمكن حدوثها في أي عمر فيما بين التاسعة والثامنة عشرة. وتؤثر عدة عوامل، بالإضافة إلى التغذية السليمة والرعاية الصحية، على بدء الدورة الشهرية لدى الفتاة. فإذا كان جسمها، مثلاً، يحتوي دهونًا زائدة، ربما تبدأ دورتها الشهرية قبل غيرها من الفتيات. أما إذا كانت رياضية نشيطة فقد تتأخر بداية الدورة لديها. أو إذا كانت الفتاة أمريكية من أصل أفريقي، فأغلب الظن أنها ستبدأ أول طمث قبل فتاة من أصل أوروبي في مثل سنها بفترة تتراوح بين عدة شهور وسنة كاملة.

وأحيانًا ما تُستقبَل أول دورة حيض بالتوقع والترقب، وفي أحيان أخرى باللامبالاة، ونادرًا ما تُستقبَل بالخوف. والكثير من الفتيات تنظر إليها على أنها المدخل إلى عالم الكبار ويتنفسن الصعداء لأنهن أخيرًا



تأثير الأسرة على أول دورة حيض

- كلما كان الأب نشطًا في حياة ابنته وكلما كان متواجدًا مع الأسرة ككل، تأخرت بداية الدورة الشهرية لدى الفتاة.
- تبدأ بنات الأبوين المطلقين الدورة الشهرية قبل أولئك اللاتي يعشن في أسر صحية.

"في كل دورة شهرية ... أشعر أنه بالرغم من كل ما أعانيه من ألم، وما أحسه من مشاعر بغيضة وتقزز، فإن لدي سرًا جميلاً. ولذلك، بالرغم من أن الأمر لا يحمل لي إلا الضيق بشكل ما، فإنني أتوق دائمًا للحظة التي أشعر فيها بهذا السر داخلي مرة أخرى."٨ "آن فرانك" Anne Frank، "مذكرات فتاة صغيرة" *The Diary of a Young Girl*



لحقن بصديقاتهن. فجزء كبير من مرحلة المراهقة يتمركز حول محاولة الفتاة التأكد من أن نموها يسير بشكل "طبيعي" (طبقـًا لقريناتها) وبدء الدورة يعتبر أقوى الدلائل على الإطلاق على أنها تتقدم في مسيرة النمو فعلاً. فإذا كانت الفتاة آخر صديقاتها في بدء الدورة الشهرية، ربما تشعر بالإحباط والحرج. وفي الواقع، كشفت الأبحاث أنه بعد أن تبدأ الدورة الشهرية لدى الفتاة، يرتفع وضعها الاجتماعي بين قريناتها، كما يزداد أيضـًا شعورها بتقدير الذات.[٩]

وبينما ترحب بعض الفتيات بقدوم الدورة الشهرية، يأتي رد فعل البعض الآخر عكس ذلك. فهن يخفن بل يرتعبن منها لأنهن لا يحببن ما يحدث لأجسامهن (مغص حاد، تقلبات مزاجية، زيادة الوزن، أحاسيس غريبة بسبب الفوطة الصحية أو الصمام (التامبون tampon*). وهن يختبئن في خجل ويتمنين ألا يلاحظ أحد أنهن فجـأة لابد أن يحملن حافظة صغيرة ويندفعن إلى الحـمَّام أثناء الحصة. وهن يكرهن أنه أصبح يجب عليهن الآن أن يحسبن موعد الدورة ويعرفن ما إذا كان يمكن أن يرتدين البنطلون الجينز الأبيض الجديد في الحفلة.

إذا لم تجد الفتاة من يشرح لها ما يحدث لها فسيولوجيـًا، ربما تمثل هذه المرحلة نوعـًا من التشوش والحرج المرعبين. ويصح ذلك بوجه خاص في حالة ما إذا كانت الفتاة تنمو أسرع من صديقاتها ولا تحظى بأي مساندة منهن. وفي بعض الأسر تأتي أول دورة للفتاة كحدث سخيف يتم التكتيم عليه وسر لا يخرج عن الفتاة وأمها، هذا إذا عرفت الأم. وتحكي بعض النساء قصصـًا مرعبة عن عدم علمهن نهائيـًا بالحيض وعند أول دورة كن يخفن لئلا يكن قد أصبن بالسرطان أو بجرح داخلي وأن النزيف سيستمر حتى يؤدي إلى الوفاة. بينما تتحدث الأخريات عن شعورهن بأن مرحلة الطفولة توقفت ومستقبلها كامرأة لابد أنه عبء لا مفر منه وليس حدثـًا مفرحـًا.

ولما كانت أول دورة هي أوضح التغيرات التي تحدث عندما تبدأ الفتاة مرحلة البلوغ وأكثرها تحديدًا (لأنها تأتيها فجأة بوصفها شيئـًا جديدًا تمامـًا لم يكن لديها من قبل)، فالكثير من الثقافات تستقبل أول دورة حيض باحترام وتحتفل بها. فمثلاً، في بعض الجماعات في أفريقيا وأمريكا الجنوبية، تؤخذ الفتاة عند أول دورة لها من بيت والديها

كيف تعدين الفتيات في مكان خدمتك للدورة الشهرية؟

إننا نتحدث إلى البنات اللاتي نخدمهن عن الجنس والمواعدة ووظيفة المستقبل والخلوة الشخصية؛ كل شيء ماعدا الدورة الشهرية. ونترك هذا الموضوع للأسر وللمدارس لتتولى شرحه. وأحيانًا يفي ذلك بالغرض، ولكن ماذا لو لم يكن كافيـًا؟

وإليكِ بعض الأفكار عن كيف تتحدثين مع الفتيات عن بداية الدورة الشهرية:

• هيئي الفتاة لما يحدث من الناحية الفسيولوجية (مثل إعطاء صورة شاملة لما يحدث لجسمها، ما يحدث بالضبط عندما تبدأ الدورة الشهرية لدى الفتاة، المشاعر المصاحبة، وهكذا). طمئنيها بأن هذه العملية أمر طبيعي يمر بها أي جسم صحي.

• اخلقي بيئة داعمة نفسيـًا. تشرح الكاتبة "أنيتا دیامنت" Anita Diamant في كتابها "الخيمة الحمراء" The Red Tent أهمية تجمع النساء في العصور القديمة أثناء الطمث. إذ كن يسكنَّ معـًا.

يتبع>

وتوضع بصحبة الكبار بهدف إعدادها للمستقبل. وهم يعتقدون أنه من المهم أن يفصلوها عن أسرتها حتى تتعلم عن الهوية والمسئولية التي يتوقعها منها مجتمعها بوصفها امرأة. وفي فترة الانعزال هذه، تتعلم تقاليد المجتمع وقيمه وتقضي وقتًا لتستقي حكمة النساء الأكبر سنًا. وعند نهاية هذه الفترة التي تمثل بداية انتقالها إلى مرحلة جديدة، يقام احتفال مع الأصدقاء والعائلة الممتدة بمناسبة انتقالها إلى عالم النساء واستعدادها لتحمل مسئولياتها الجديدة في المجتمع. وهي تدخل مجتمعها مرة أخرى، لا بوصفها فتاة صغيرة بل امرأة.[١٠]

وبالرغم من أن الأسر الغربية أصغر كثيرًا من القبيلة أو العشيرة، فهي تدرك أيضًا أهمية هذا الحدث في حياة الفتاة. وهم يخلقون طقوسًا جديدة احتفالاً بهذه الخبرة في حياة بناتهم. كان "مسلسل كوزبي" *The Cosby Show** من أول المسلسلات التليفزيونية التي تناولت بصراحة أول دورة شهرية في إطار احتفالي. ففي الحلقة التي تأتي فيها الدورة الشهرية لأول مرة لـ"رودي" تشرح "مسز هكستابل" تقاليد العائلة المتعلقة بـ"عيد النساء". فعندما تأتي الدورة لأي فتاة في الأسرة، تحتفل الأم وابنتها بعمل أي شيء ترغب فيه الابنة. كما كان الحدث فرصة للفتاة أن تطرح أسئلة على أمها وتقضي معها وقتًا يتسم بالقرب والألفة.

وتحتفل بعض الأسر بإقامة "حفلات الدورة الشهرية". فمثلاً، "مايا" طالبة بالمدرسة الثانوية وتعيش مع أبيها معظم الوقت. وقد قصت خبرة أول دورة لها التي حدثت وهي في بيت أبيها: "عندما أتت الدورة لأول مرة، قال أبي: "هل يجب أن أشتري لكِ بعض التامبون؟" ثم أعد لي كعكة وقال لي إني الآن أصبحت امرأة". ثم ضَحِكَت برقة وأضافت: "كان الأمر لطيفًا جدًا، ولكنه لم يفهم ذلك طبعًا."

وسواء قدَّرت "مايا" ما فعله أبوها في هذه المرحلة من حياتها أم لا، فقد كان يحاول، وإن كان بشيء من عدم الكياسة ولكن بطيبة خالصة، أن يحتفل بأول دورة لها باعتبارها مناسبة تمنحها قوة وثقة. وربما أدرك أن المراهقات اليوم لا يتلقين إلا القليل جدًا من الرسائل الإيجابية عن أجسامهن، فأراد أن يحدث تأثيرًا مضادًا لهذه الرسائل السلبية. وفي احتفاله بأول دورة لها، كان يشارك في تقليد قديم للاحتفال بهذه النقطة



تابع >

في الخيمة الحمراء أثناء الدورة الشهرية، وربما يرجع ذلك لأسباب دينية، ولكن الأهم أنه يرجع لاعتبارات تتعلق بالمشاركة الوجدانية والدعم الناتج عن العلاقات. تعقد إحدى الخدمات في شمال غرب الهادي Pacific Northwest مؤتمرًا في العطلة الأسبوعية لتمكين الفتيات. ومن الموضوعات التي يتناولونها النظر إلى الدورة الشهرية على أنها حدث يبعث على التشجيع والثقة لا على الخزي والحرج.

• أسدي لها نصائح مفيدة للتعامل مع دورتها الشهرية (مثل: استعدي دائمًا بالاحتفاظ بتامبون وفوطة صحية في حقيبتك، حتى قبل أن تأتيك أول دورة). فالاستعداد يمكن أن يساعد في تخفيف حدة قلقها. تحدثي بعملية عن الأمور المختصة بالنظافة ومراعاة القواعد الصحية.

هل تعلمين ...؟

أنتج "والت ديزني" في الأربعينات فيلم كارتون بعنوان "قصة الحيض" "The Story of Menstruation". وبدلاً من تقديم الفشار، كانوا يقدمون شكولاته. (على أي حال هذا الجزء الأخير ليس صحيحًا، ولكنه هكذا يجب أن يكون!)

الفاصلة والمرحلة الجديدة في حياة ابنته.

أعراض ما قبل الدورة الشهرية

كل من عمل مع المراهقات يعلم ما هي أعراض ما قبل الدورة الشهرية PMS (premenstrual syndrome). وهي تظهر في الأسبوع السابق للدورة الشهرية ويمكن أن تتسبب في مغص حاد، وانتفاخ، وفرط حساسية الثديين للّمس؛ وزيادة الوزن، وآلام الظهر، والإعياء، وظهور بثور على سطح الجلد. وتشعر بعض البنات بشيء من الاكتئاب وسؤ المزاج والعصبية قبل موعد الدورة مباشرة. والأخريات يشتهين الشكولاته. وعند بعض الفتيات تكون أعراض ما قبل الدورة الشهرية شديدة بما يستدعي زيارة الطبيب وتناول أدوية معينة. في حين أن فتيات أخريات لا تحدث لهن أي أعراض على الإطلاق. ومفتاح التعامل معها هو الصبر وعدم الاستخفاف بما تشعر الفتاة. وكما قالت إحدى الفتيات بالسنة النهائية في المدرسة الثانوية عندما سُئلت عن النصيحة التي تقدمها لمن يخدمون مع الشباب: "اصبروا علينا، وخاصة أثناء فترة أعراض ما قبل الدورة الشهرية لأن مزاجنا عندئذ يتميز بالاضطراب والتقلب."

النضوج المبكر

ألقِ نظرة على مجموعة من طالبات الصف الثامن وسيمكنك أن تلحظ الاختلافات سريعًا. فإحداهن ما زالت تبدو كالأولاد؛ نحيفة، كل ما تراه فيها ذراعان وساقان، وليس من أي تقسيمات في جسمها. في حين أن الفتاة المجاورة لها يمكن أن تنتقل إلى المدرسة الثانوية. وقد رأيت هذا بوضوح ذات مساء عند عودتي لمدرستي الإعدادية القديمة. وكنت هناك بصفتي "راعية شباب" أحاول الاتصال مع بعض الطالبات اللاتي أعرفهن من الخدمة. وبينما وقفت في الكافتيريا أتحدث مع أحد مدرسي الرياضيات الذين تعلمت على أيديهم، مرت شابة وتبادلنا التحيات. كانت في الصف الثامن وقد حضرت بضع مرات إلى الاجتماع الذي أخدم فيه. كانت طويلة وبيضاء وجميلة، وكان عدد من طلبة إعدادي يحاولون التودد إليها ويسيرون في إثرها كأنهم كلاب صغيرة تتسول



أشياء لا يعلمونك إياها أبدًا في كلية اللاهوت

قالت إحدى قائدات مؤتمر إعدادي: "لاحظت أن هذه الفتاة دائمة الذهاب إلى الحمام طوال الوقت وأن ورق تواليت قد نفد. واستغرق الأمر وقتًا حتى أدركت أنها أول دورة شهرية لها وأنها لم تحضر أي شيء معها."

يبدو أنه في أي مؤتمر أو معسكر أو رحلة مع بناتك، سيحدث دائمًا أن إحدى الفتيات تأتيها الدورة الشهرية لأول مرة دون أن تكون مستعدة لها. لذلك، فإن أخذ عبوة كبيرة من الفوط الصحية والتامبون مع بقية مستلزمات المعسكر يوفر عليك رحلة شاقة في منتصف الليل إلى أقرب صيدلية. واحرصي على أن تعرف بقية القائدات مكان هذه العبوة حتى يمكنهن التوصل إليها إذا دعت الحاجة.

"اسمعي فحسب! لا تحاولي إصلاح الأمر. فعمومًا ليس حسنًا أن "تقفزي إلى استنتاجات أو ردود قبل أن تنصتي." وفي هذه الأيام، أصغي وقتًا طويلاً امنحيها هدوء إصغائك. فهدوءك يتيح لها الفرصة للتنفيس عما يعتمل من توترات في عالم مشاعرها." نصيحة من أحد قادة الشباب بشأن أعراض ما قبل الدورة الشهرية، وهو أيضًا زوج وأب لفتاتين في مرحلة المراهقة.



اهتمام الآخرين. وجلست هي على منضدة طويلة من الفورمايكا مع مجموعة من صديقاتها اللاتي كانت أشكالهن تدل على أنهن في الصف الثامن وليس أكبر من ذلك. فهز مدرس الرياضيات رأسه قائلا: "أتعرفينها؟ إنها مازالت في الرابعة عشرة، ولكنها تبدو كما لو كانت نحو الثانية والعشرين. ومن المتوقع أنها ستتورط في عدد من المشاكل". وكان على حق. فبعد هذه المقابلة بفترة وجيزة، اكتشفنا أنها كانت تواعد طالبًا بالمرحلة الثانوية يكبرها كثيرًا وأنها تتخذ قرارات خطيرة. وآخر ما سمعته من أخبارها أن الأمر انتهى بها إلى أنها لم تكمل دراستها الثانوية وأخذت تتجول في أنحاء الولايات المتحدة متعقبة إحدى فرق الروك على أمل إقامة علاقة جنسية مع أعضائها.

ولسوء الحظ أن الفتاة التي تنمو قبل قريناتها بوقت طويل ينتهي بها الأمر عادة إلى تبني صورة سلبية لذاتها مقارنة بالفتاة التي لا تنمو مبكرًا. (وهو عكس ما يحدث مع الأولاد١١). فالفتيات اللاتي ينضجن مبكرًا عرضة لتبني نظرة سلبية لأجسادهن وللمعاناة من اضطرابات الأكل أو تعاطي العقاقير المخدرة. كما يحتمل أن يعانين من الصراعات في كل من المدرسة والمنزل أكثر من غيرهن.

ولهذه النتائج السلبية للنضج المبكر الكثير من التفسيرات. أولها أنه حتى لو كانت الفتاة تبدو امرأة على المستوى الجسدي، فهي على المستويين الوجداني والعقلي لا تزال بنتًا صغيرة. إلا أن الكبار وجماعة الأقران الأكبر سنًا يميلون إلى معاملتها على أساس شكلها الخارجي لا على أساس عمرها الفعلي. ومن ثم، فهي لا تعلم كيف تتعامل مع هذا الاهتمام؛ ولما كانت لم تنمي بعد مهارات اتخاذ القرار ينتهي بها المطاف إلى عمل اختيارات حمقاء تعرضها للخطر، أو نجدها تغير سلوكها بما يتلاءم مغ توقعاتهم حتى تحظى باهتمامهم ورضاهم.

أما التفسير الثاني أنه كلما نضجت الفتاة أسرع، زاد احتمال أن تحصل على انتباه الأولاد، وخاصة الكبار منهم. ولكنها، بسبب صغر سنها، لا تكون مستعدة للتعامل مع ذلك الاهتمام لا على المستوى العاطفي ولا على المستوى الاجتماعي. علاوة على ذلك، أحيانًا ما تتعرض هذه الفتاة لرفض قريناتها. لذلك، بينما يبدو كما لو كانت الفتاة التي تنضج مبكرًا تتمتع بقدر أكبر من الثقة بالنفس، إلا أن العكس هو الصحيح. فهي



تميل لمزيد من الخنوع وعدم التأكد من هويتها. ومن ثم، قد تسعى لإقامة صداقات مع الأكبر سنًا الذين يبدو أنهم يقبلونها أكثر ممن هم في سنها، ولكنهم في الوقت نفسه يُعَرِّفونها بأشكال مختلفة من السلوكيات والمواقف حيث لا تجد لديها النضج الكافي الذي يمكنها من تمييز ما قد يتسبب لها في أذى.

وأخيراً، التفسير الثالث الذي قد ينطبق على هذه الحالة أن الفتيات اللاتي ينضجن مبكرًا يملن أيضًا إلى البدانة والقصر، وهو ما يخالف المظهر المثالي الذي تروج له وسائل الإعلام الذي يتسم بطول القامة والرشاقة، وربما يفسر ذلك أيضًا ما يجعل الفتاة التي تصل إلى النضج في سن مبكرة أكثر عرضة لاضطرابات الغذاء. فهي تسعى للوصول إلى النموذج الذي يعتبره المجتمع مقبولاً. إلا أنه من الأهمية بمكان أن نعي أن هذا السبب الثالث قد ينحصر في الفتيات من أصل أوروبي فقط. فقد كشفت الأبحاث أن الأمريكيات من أصول لاتينية أو أفريقية لا يتأثرن سلبًا بالنضج المبكر بنفس القدر الذي تتأثر به الفتيات من أصول أوروبية.١٢ وقد يرجع ذلك إلى أن ثقافاتهن لا تقتنع بالنموذج النحيف على أنه الشكل المثالي مثلما تقتنع به ثقافة الفتاة ذات الأصل الأوروبي. (سنتناول اضطرابات الغذاء بمزيد من التفصيل في جزء لاحق من هذا الكتاب).

ويجدر بمن يخدمون مع الشباب أن يدركوا أنه حتى وإن كانت الفتاة تبدو أكبر من سنها وحتى لو كانت تختلط بشباب أكبر منها سنًا، إلا أن أجزاءً منها لا تزال صغيرة جدًا ولم تنمُ بعد (مثل قدرتها على صنع القرار والتمييز). فالفتاة التي تبلغ النضج مبكرًا تحتاج إلى اهتمام خاص نظرًا لما يحتمل أن تواجهه من مخاوف قد تجعلها عرضة للخطر. ولذلك، من الحكمة إدخالها في علاقة مع إحدى الخادمات أو السيدات بالكنيسة ممن يدركن المصاعب الملازمة للنضج المبكر. ويمكن لهذه القائدة أن تساعد الفتاة على الخوض وسط هذه المياه الصعبة حتى تلحق بها قريناتها. ومن المشجع أن نعرف أن تأثيرات النضج المبكر تختفي بوصول الفتاة إلى المراهقة المتأخرة.



النضج المتأخر

انفجرت الضحكات في غرفة تغيير الملابس بينما كانت فتيات الصف السابع تستعد لحصة التربية الرياضية: "ما هذا يا "كارا"؟! إنك مازلت ترتدين قميصًا داخليًا! متى سترتدين حمالة صدر؟" كانت "كارا" تعرف أن إغاظة صديقاتها المقربات يغلفها حسن النية فشاركتهن الضحك، ولكن وجهها المُحمَّر كشف عن أن الكلمات لمست الوتر الحساس. إن معظم الفتيات اللاتي ينضجن متأخرًا لا يمكنهن أن يصبرن على أجسامهن. فالفتاة التي تنضج متأخرًا تريد أن "تكبر" أسرع حتى تصل إلى علامات البلوغ مع قريناتها بدلاً من أن تظل دائمًا آخر من تصل إلى المحطة. وتجرب هؤلاء الفتيات كل شيء بدءًا من تمارين الصدر وانتهاء "بالمستحضرات المخصصة لمثل هذه الأغراض" "والفيتامينات مضمونة الفاعلية" محاولة منها لتحفيز نمو الثديين. وقد تلجأ أخريات إلى حشو المناديل الورقية أو غيرها في حمالات الصدر. في حين تصدق مجموعة أخرى الأفكار الوهمية التي لا أساس لها من الصحة عن تأخر النمو، فيسعين إلى استعجال الدورة الشهرية بممارسة الجري أو تناول كميات كبيرة من البنجر.

أما الخبر السار أنه على المدى البعيد، يتضح أن الفتيات اللاتي تنضجن متأخرًا يتمتعن بمزيد من الرضا عن مظهرهن مقارنة بالأخريات اللاتي ينضجن مبكرًا. كما أنهن لا يصارعن مع الكثير من القضايا كما يحدث في حالة من ينضجن مبكرًا، وذلك باستثناء إغاظة الأخريات والحرج المرتبط بتأخرهن عن تحقيق "النموذج" الذي حققته قريناتهن. وببلوغهن مرحلة المراهقة المتأخرة، غالبًا ما يصبحن أكثر طولاً ورشاقة من قريناتهن ويتبنين صورة أفضل كثيرًا عن أجسامهن.

نصيحة بشأن الفتاة التي تنضج متأخرًا

شجعيها أن تتحدث إلى والدتها عن السن الذي وصلت فيه هي إلى البلوغ وعما مرت به من خبرات في هذه الفترة. فالفتيات اللاتي يشعرن كما لو كان نموهن بطيئًا قد يشعرن بالاطمئنان إذا عرفن أنهن غالبًا ما يتبعن نفس الجدول الزمني لأمهاتهن.

استراتيجيات للعاملين مع الشباب

إن تعرض قادة الشباب لمسألة المراهقات وأجسامهن يشبه المخاطرة بدخول حقل ألغام. فمتى تتحدثين إلى الفتاة عن مظهرها؟ ومتى تلتزمين الصمت؟ متى تتدخلين وتعرضين مساعدتك أو تقدمين اقتراحاتك؟ متى تناقشين الأمر مع والديها؟



فيما يتعلق بالجانب الفسيولوجي للفتاة، يعتبر جزءًا من دورنا باعتبارنا قادة شباب أن نساعد الفتاة على إدراك أن أنها مازالت **في طور النمو** ولم تكتمل بعد. منذ عدة سنوات، قبل انتشار شعار WWJD ((What Would Jesus Do)؛ أي "ماذا يفعل يسوع لو كان في مكاني"، شاع بين المسيحيين ارتداء دبوس أبيض صغير مستدير، كتبت عليه هذه الحروف بخط كبير واضح أزرق اللون: "PBPGINFWMY" وتعني "Please be patient. God is not finished with me yet."؛ أي "من فضلك كن صبورًا. فالله لم ينتهِ مني بعد". وهو الوعد الذي تحتاج المراهقات أن تسمعه مرارًا وتكرارًا. فهن بحاجة إلى الاطمئنان والتأكد أن الله لم ينتهِ منهن بعد، وأن أجسامهن لن تظل مفتقدة للرشاقة والتناسق وأن وجوههن لن تظل مكسوة بحب الشباب. بل إن الله خالق العالم صنع لهن تصميمًا في غاية الجمال.

قد يكتنف نمو جسد الفتاة الكثير من مشاعر القلق، ولاسيما أثناء المراهقة المبكرة خاصة إذا كانت الفتاة لا يمكنها أن تتوقع ما سيحدث مستقبلاً. وتشعر بعض الفتيات بالاستثارة إزاء التغيرات حتى إنهن لا يحتملن عدم إبراز ما ظهر على أجسامهن من تقسيمات جديدة، ويشعرن بسعادة غامرة لأن أشكال أجسامهن تجذب انتباه الشبان. بينما يشعر البعض الآخر بفقدان الثقة والحرج إزاء ما يحدث لهن من تغيرات جسمية. ولما كن يشعرن بالخوف والارتباك تجاه التغيرات، لا يعلمن تحديدًا كيف يتعاملن معها. ويزيد من مأساتهن أن بعض الأولاد المراهقين بارعون في استبعاد أولئك الفتيات اللاتي يبتعدن عن الشكل النموذجي، خاصة في المرحلة الإعدادية. وهوايتهم المفضلة من جذب حمالات الصدر قد يجعل السير في الطرقة أمرًا مرعبًا. وهم يسخرون بكل من البنات اللاتي ينمين مبكرًا واللاتي ينمين متأخرًا على حد سواء (وهكذا تفعل بعض الفتيات أيضًا). والفتيات اللاتي يصبحن هدفًا لمعاكسات الأولاد قد يكون رد فعلهن لذلك ارتداء سويتشيرت فضفاض وبنطلون جينز واسع محاولة منهن للاختفاء داخل ملابسهن.

دور قائد الشباب

إنه لفي غاية الأهمية في خدماتنا بين الشباب ألا نتهاون أبدًا مع

رؤية أحد قادة الشباب من الذكور

س: "ما الذي كنت تتمنى معرفته عن المراهقات قبل بدئك في الخدمة؟"

ج: "كنت أتمنى أن أعرف (فيما يتعلق بالأولاد والبنات على حد سواء) عن التغيرات الفسيولوجية الهائلة التي تحدث للمراهقين. أما مع البنات شعرت وكأني أتعامل مع مخلوقات من كوكب آخر. ولذلك أقول إنه لابد أن نتنبه أن ما ينمو في الداخل يفوق كثيرًا في مدى حساسيته وأهميته ما نراه من الخارج (وكنت أظن أن الخارج هو القضية الكبرى)."

- "كلُّ ما تفعله مجلات الجمال أن تجعلك تشعرين أنك قبيحة. "لن تفهمي أبدًا حقيقة هذه العبارة فهمًا تامًا."
- "فتيات الصف السادس من أكثر الناس برودة على وجه الأرض ولن تفهمهن أبدًا."

يُتبع>



تابع >

• "أكثر من مدح الفتيات، ولكن وجه مدحك لشخصياتهن وأهدافهن. إلا أنه كلما كان سنك أكبر، لا مانع أن تمدح جمالهن. وستعرف أنك أكبر لأن المراهقين في مجموعتك سيتمكنون من تخمين عمرك وسيخبرونك بذلك."

أي نوع من السخرية، بما فيها تلك الصادرة عن فريق القادة، ولا سيما فريق القادة! لابد أن توفر اجتماعات الشباب التي نخدم فيها أوساطًا آمنة ومشجعة حيث يثق الجميع أن كل شخص مقبول كما هو. ذلك لأن تعليقًا ساخرًا واحدًا يطلقه أحد القادة على مظهر إحدى الفتيات قد يؤدي إلى تدمير ما تعلمته في شهور طويلة عن أنها مخلوقة على صورة الله.

ومن الوسائل التي يمكن للقادة استخدامها لتساعد في تخفيف حدة القلق الذي تشعر به الفتيات في مرحلة المراهقة بشأن التغيرات الجسمية هو إعداد الفتيات الأصغر سنًا لما سيحدث في المستقبل. تحدثي إليهن عما يحدث من تغيرات جسمية. علميهن عما هو طبيعي وعن الحالات التي تستدعي استشارة الطبيب. قولي للفتيات إنه ليس غريبًا أن تقضي إحداهن الساعات أمام مرآة الحمّام لتتفحص جسمها وترى ما إذا كانت قد ورثت أنف والدها أو أرداف والدتها، أو إذا كانت المسافة بين سنّيها الأماميين جذابة أم قبيحة، أو ما إذا كانت فتحتا أنفها كبيرتين أكثر من اللازم وشحمة أذنها أصغر من اللازم.

ولا مانع أبدًا أن تقولي للفتاة مرارًا وتكرارًا كم هي جميلة، فما تراه وتسمعه هو ما يمثل الحقيقة بالنسبة لها. فإذا كانت ترى نفسها قبيحة، فهذه هي الحقيقة التي تعيش فيها. تحتاج الفتاة في مرحلة المراهقة أن تتأكد باستمرار أن الله لا يخطئ وأنه يخلق كل شخص بمسحة من الجمال والتفرد. وإذا سمعت هذا بما يكفي، غالبًا أنه سيخترق العدد الهائل الذي تتلقاه من رسائل سلبية من نفسها ومن المحيطين بها.

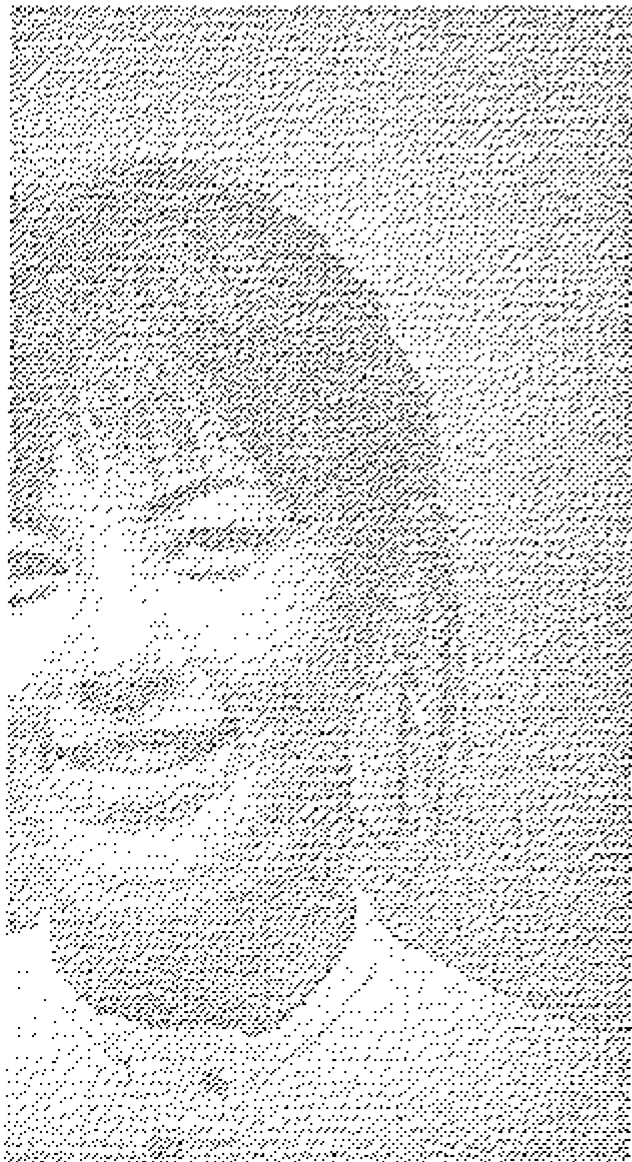
وبصفتنا قادة شباب، لابد أن نعي أن المراهِقة، علاوة على ما تتميز به من نقد مفرط لجسمها، فهي شديدة النقد أيضًا لمن هم حولها. فكما تقيس نفسها على مستوى لا يمكن تحقيقه، تقيس الآخرين أيضًا على نفس المستوى، بما فيهم قادة الشباب، والفتاة في هذه السن لا تعرف دائمًا كيف تغربل طريقتها في التعبير عندما تصدر أحكامًا معينة. فمثلاً، كان بعض قادة مجموعة إعدادي يتحدثون مع شباب إعدادي عقب المجموعة، وعندها وضعت إحدى الفتيات وجهها على بعد سنتيمترات من وجه القائدة. وساد الصمت المجموعة كلها عندما اندفعت الفتاة فجأة وقالت: "أنتِ عارفة إن عندك شنب؟" نظر القادة

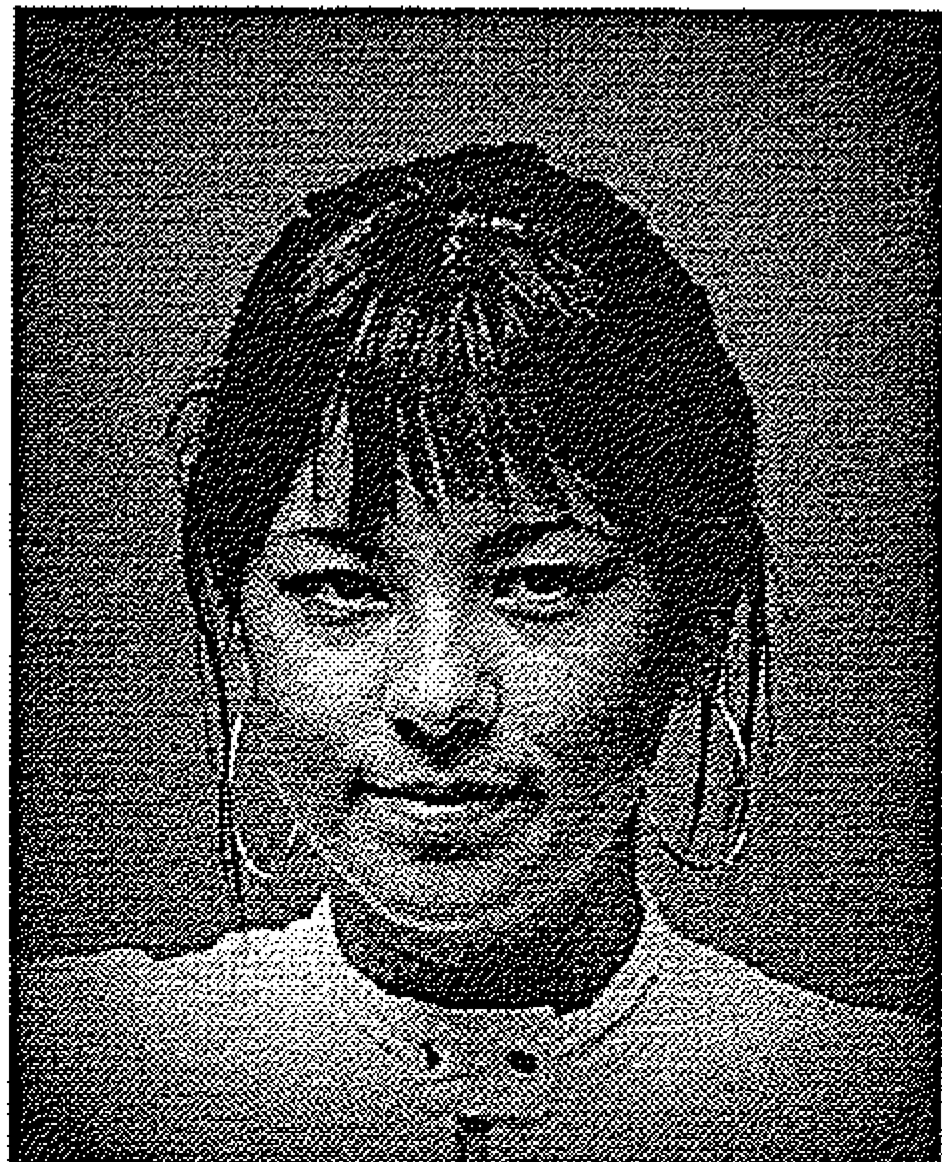


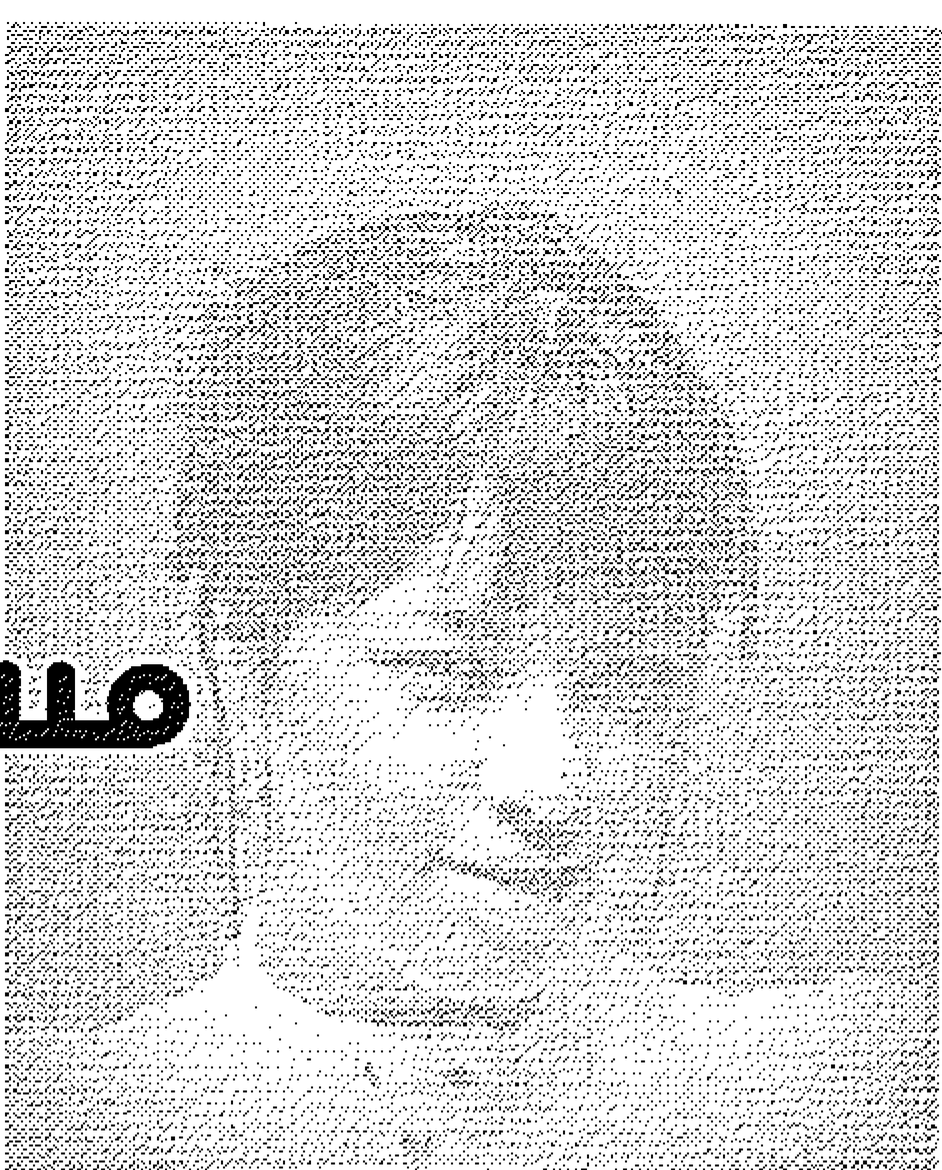
إلى بعضهم البعض بشيء من الدعابة المصحوبة بالحرج. كانوا يعرفون أن هذا النوع من التعليقات ما هو إلا جزء من الثمن الذي تدفعه عندما تعمل مع المراهقات. فهن لا يرين أجسامهن فحسب تحت عدسة ميكروسكوب، بل جسمك أيضًا.

ويجب أن نحرص، في اجتماعات الشباب التي نخدم فيها، على أن نعلم الفتاة كيف تحافظ على صحة جسمها وكيف تتبنى صورة صحية عن جسمها. لذلك، ناقشي مع الفتيات رؤية الله لأجسامهن وهي تتغير. واحترسي من مدح إحدى الفتيات على جمال جسمها، بل تجنبي ذلك تمامًا. وتعلمي، بدلاً من ذلك، أن تمدحيها على شخصيتها. وإذا مدحتِ إحدى الفتيات، احرصي على مدح الأخريات أيضًا بصوت مسموع، وإلا ستظن سائر الفتيات أن فيهن عيبًا ما، لذلك لم تمدحيهن. علمي الفتيات كيف يميزن بين ما هو طبيعي وما هو غير طبيعي. أشركي أولياء الأمور في الحوار حول كل هذه الأمور. اسأليهم عما يمكنك أن تقدميه لهم من مساعدة بينما تمر بناتهن بحالة من التغيرات الجسمية المستمرة. وربما يمكن لبعض أولياء الأمور ممن بلغ أبناؤهم نهاية مرحلة المراهقة أو وصلوا العشرينات من عمرهم أن يرشدوا الآخرين الذين يمرون بهذه التغيرات لأول مرة. لاحظي أن الآباء العُزَّاب قد يحتاجون إلى مساعدة خاصة فيما يتعلق بفهم النمو الجسدي لبناتهن والتعامل معه.

اجتهدي، فوق كل شيء، أن تحبي هؤلاء البنات كما يحبهن الله. فهل يمكنك أن تريهن بعيني الله بالرغم مما يعلو وجوههن من بثور وبالرغم من شعرهن الدهني والرائحة المنبعثة من أجسامهن؟ هل يمكنك أن تحملي لهن الأمل في أن الله لم ينتهِ منهن بعد وأنهن جميلات بالفعل حتى لو كن غير قادرات على رؤية ذلك؟ هل يمكنك أن تجعليهن يركزن على نمو شخصياتهن كما يركزن على نمو أجسامهن؟ فقد اشتهرت أستير بجمالها، ولكنَّ شخصيتها وشجاعتها هما اللذان لعبا الدور الحاسم في النهاية. ولو كانت ركزت على مظهرها الخارجي فحسب، لما استطاع الله أن يستخدمها على النحو الذي استخدمها به. وكما يقول الكتاب في ١ صم ١٦: ٧ "لأَنَّهُ لَيْسَ كَمَا يَنْظُرُ الإِنْسَانُ. لأَنَّ الإِنْسَانَ يَنْظُرُ إِلَى الْعَيْنَيْنِ، وَأَمَّا الرَّبُّ فَإِنَّهُ يَنْظُرُ إِلَى الْقَلْبِ".



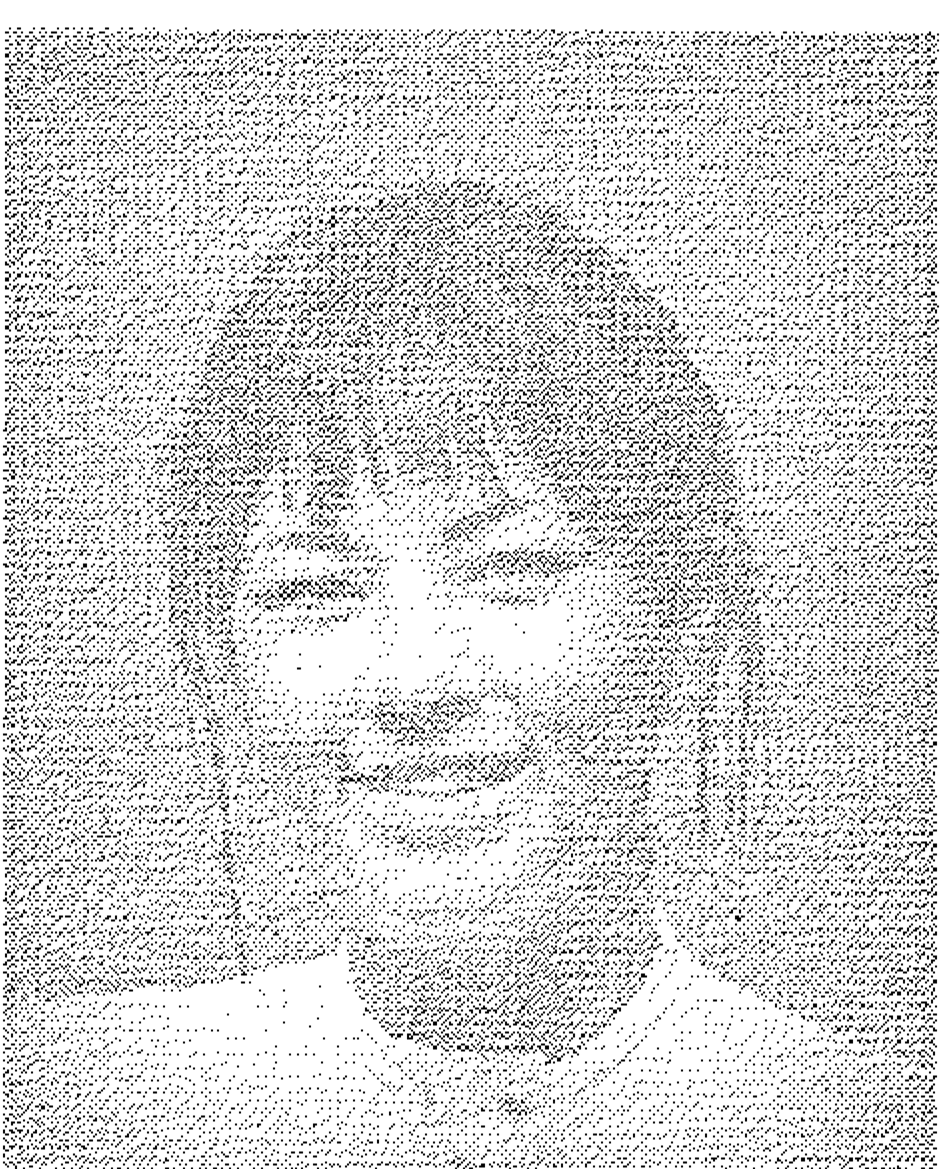


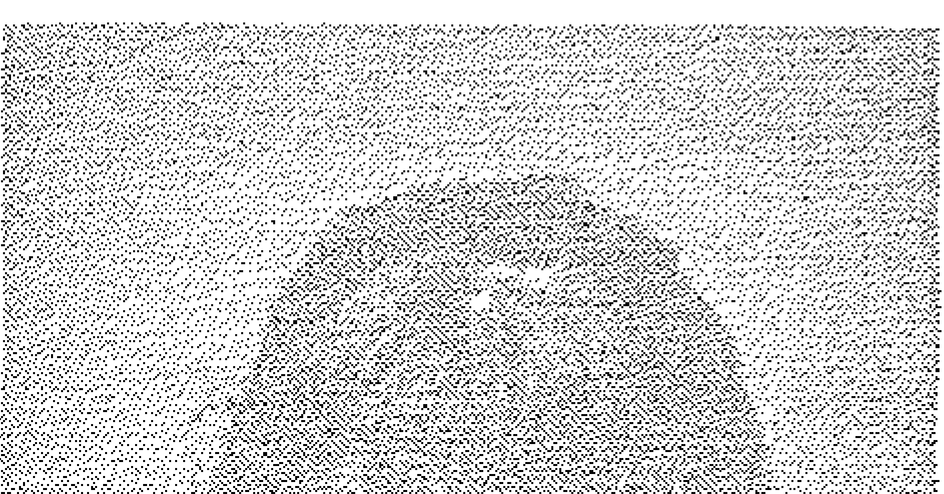
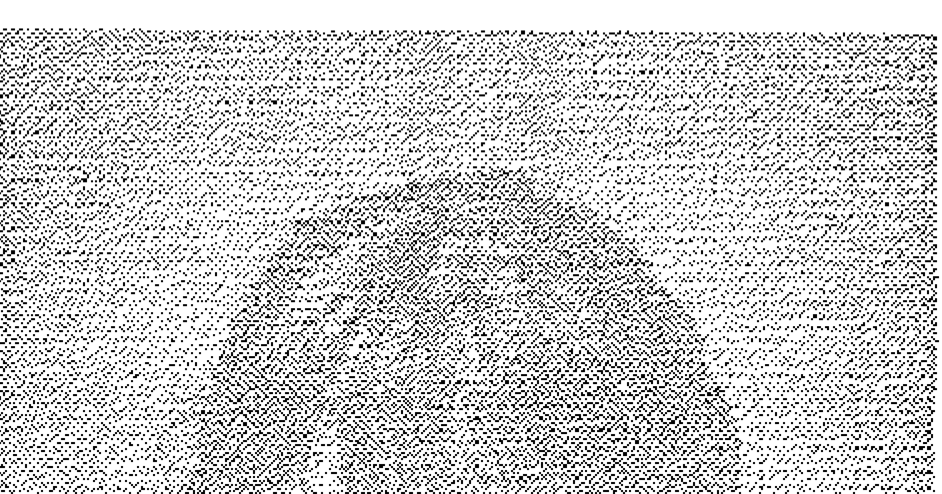



الفصل ٣

جسم المُراهقة: مسائل متعلقة بالجسم







"تعتبر النحافة شفرة بصرية تنقل إلى الشابة رسائل عن أن قوتها تكمن في إظهار الجفاء لا الرغبة، وفي برودة المشاعر لا حرارتها، وفي عدم الاكتراث أو إظهار الإعجاب لا رهافة المشاعر، وفي الاكتفاء بذاتها لا الاحتياج للآخرين."[1] سوزان بوردو Susan Bordo "الوزن غير المحتمل: نظرية المساواة بين الجنسين، والثقافة الغربية، والجسم" *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body*

جلست "جامي" مع بناتها حول مائدة الطعام في مكان التجمعات الصغيرة بالكنيسة. وعندما نهضت "أشا" لتحضر طبقًا آخر من البطاطس المهروسة، سمعت "جامي" بنتين تهمسان: "لا عجب أن شكلها كالبقرة السمينة!"

"أعرف! ألا تعلم كيف تبدو في هذا الجينز؟"

فوجئت "جامي" بهذه التعليقات الغبية. فهي لم تسمع بناتها قبلاً ينتقدن بعضهن البعض بهذا الأسلوب المهين. كما أن تعليقاتهن أذهلت "جامي". فقد كانت "أشا"، في تقديرها، فتاة طبيعية في المرحلة الثانوية، وإن كانت تقسيمات جسمها أكثر وضوحًا من غيرها من الفتيات التي كانت أجسامهن نحيفة كالعصا وتكاد تشبه الأولاد.

بدأت "جامي" تلاحظ برادارها الخاص ما تأكله بقية الفتيات. وبالرغم من أن الفتيات قضين فترة بعد الظهر كلها في تدريب التسلق على الحبال*، فقد تفاوتت كميات الطعام التي أكلتها كل منهن تفاوتًا كبيرًا. وكانت الكميات التي أخذتها "إميلي" أقل كثيرًا من الجميع. ولم تنظر إلى الخبز المنزلي ولا البطاطس المهروسة. وعدَّت حبات البسلة في طبقها عدًا دقيقًا وقطَّعت رغيف اللحم الذي أخذته إلى قطع متناهية الصغر ودفعت بعضًا منها جانبًا. وحتى هذه اللحظة، كانت "جامي" تظن أنها متعبة أو تفتقد أسرتها. كما أنها لم تشغل بالها أبدًا بذهاب "كلاريسا" إلى الحمام بعد كل وجبة مباشرة، فقد ظنت أن كل ما في الأمر أن مثانتها نشيطة أكثر مما يجب. ولكن ما أزعجها حقًا أن "جني" كانت تعرف عدد السعرات الحرارية ونسبة الدهون في كل أنواع الطعام وكانت تعلن هذه المعلومات على المائدة لبقية البنات كلما سنحت لها الفرصة ولكن "جامي" أرجعت ذلك إلى أنها فتاة في المرحلة الثانوية قلقة على قوامها. ولكن "جامي" بدأت تدرك أن افتراضاتها السابقة ربما تكون خاطئة.

وما كانت تحاول "جامي" إدراكه هو ما يجب أن يعيه كل قائد شباب يعمل مع المراهقات: المسائل المتعلقة بصورة الجسم *body*

* ropes course: نشاط خلوي شاق يهدف إلى تنمية الشخصية وبناء الفريق ويعتبر التسلق على الحبال على ارتفاعات متفاوتة هو مكونه الأساسي. —*المترجمة*

image أي كيف ترى الفتاة جسمها وأجسام الأخريات. وبالرغم من أنه قد يبدو أن الثقافة الغربية تزداد تنوعًا، فمن المؤسف أن هذا التنوع نادرًا ما ينعكس في ثقافة المراهقات (باستخدام مصطلح "ثقافة" بمعناه الأكثر شمولاً). فيبدو أن ثقافة المراهقات بدلاً من أن تصبح أكثر قبولاً لمختلف أشكال الجسم وبدلاً من أن توسع تعريفها للجمال، تُضيِّق مفاهيمها له وتصبح أكثر تشددًا في تحديد ما هو مقبول وغير مقبول اجتماعيًا فيما يتعلق بشكل الجسم. ولذلك، يجب على "جامي" وغيرها من قادة الشباب أن يدركوا أن صور جسم الأنثى قد أصبحت أكثر انكماشًا فيما يتعلق بما هو "مقبول".

صورة الجسم

يعلم كل من يعمل مع المراهقات أن من أكثر ما يسبب لهن القلق والمخاوف هو شكل أجسامهن أو بالأحرى **رؤيتهن الخاصة** لأجسامهن. وكما عرفنا آنفًا أنه من الطبيعي في نمو الفتاة البدني أن تتكون في جسمها طبقة من الدهون. وهكذا تصبح معدتها أكثر استدارة وهي تدخل مرحلة البلوغ وقد يسبب لها ذلك نوعًا من القلق إذ تظن أنها قابلة للسمنة. ولكن هذا التغيير علامة على أنها تنمو نموًا **طبيعيًا**. وإذ تواصل عملية النضج، تنتقل الدهون من منطقة البطن إلى الأرداف والثديين بحيث تمنح جسمها تقسيمات جسد المرأة. إلا أنه ليس كل الفتيات قادرات على فهم أو إدراك أن هذا الجزء من النمو الجسدي تصاحبه زيادة طفيفة في الوزن. كشف تقرير للمركز القومي للإدمان والإفراط في تناول العقاقير National Center on Addiction and Substance Abuse (CASA) أنه على الرغم من أن ١٥٪ فقط من الفتيات والفتيان تحت سن الثامنة عشرة يعانون من زيادة الوزن، فقد قالت ٦٢,٣٪ من الفتيات أنهن يحاولن إنقاص وزنهن (بينما ٢٨,٢٪ فقط من الأولاد يفعلون ذلك).[٢]

إلا أنه حتى إذا كانت الفتاة تعرف على المستوى العقلي أن زيادة الوزن دليل طبيعي على النمو، فالإعلام وأصدقاؤها، وأحيانًا أسرتها قد لا يدعمون السير نحو "الطبيعي". ففي المدرسة الابتدائية نجد معظم البنات واثقات من أشكال أجسامهن. فهن يشعرن بالارتياح نحو بنيتهن ولا يصرفن وقتًا طويلاً في التفكير في أو الاهتمام بما إذا كانت أجسامهن



فكري في خدمتك

فكري قليلاً في بنات مجموعتك. ما المعايير التي يقيمهن بها الأقران؟ والوالدان؟ وقادة الشباب؟ ما تعريف كلمة "جميلة" في مجتمعك؟ وتعريف "متواضعة الجمال"؟ ما الرسائل التي يبعث بها إليهن اجتماع الشباب؟ فهل لابد للفتاة أن تصل إلى مستوى معين من الجاذبية حتى تقوم بأدوار قيادية بارزة؟ هل تتمتع البنات الأجمل بمزايا أكثر؟ واهتمام أكثر؟ ما الخطة التي يمكنك وضعها حتى تحصل كل فتاة على التأييد والتشجيع اللازمين؟ كيف تتواصلين مع المراهقات بشكل يساعدهن على فهم أن الله ينقب فيما تحت سطح الجلد ويهتم بقلوبهن لا بمظهرهن الخارجي؟

تماثل أجسام الأخريات أو بما تقوله وسائل الإعلام عن الجسم المثالي. (والاستثناء من هذه القاعدة لا يظهر إلا إذا كانت الفتاة مختلفة اختلافًا ملحوظًا مثل أن تكون أطول أو أقصر أو أكبر أو أصغر كثيرًا إذا ما قورنت بمن هن في مثل سنها). والبنات في هذه السن يلعبن بحرية ويتجاهلن أي فكرة عن نظرة الآخرين لهن، وخاصة الأولاد.

ومع ذلك، فالدلائل تؤكد أن هذا التوجه من عدم الاهتمام قد يتغير وأن تزايد تأكيد أهمية المظهر أصبح يغزو عالم البنات الصغيرات أيضًا. فقد اكتشف الباحثون في نفس الدراسة التي أجراها المركز القومي للإدمان والإفراط في تناول العقاقير التي سبقت الإشارة إليها أن ٤٠٪ من الفتيات من الصف الأول إلى الخامس قُلْن إنهن كن يحاولن إنقاص وزنهن.[٣] وقد وُجِد أن فتيات في السابعة يعانين من اضطرابات غذائية. وما يحيط بالفتيات من ضغوط حتى يصبحن أكثر نحافة يتسرب ببطء إلى البنات الأصغر سنًا. تحكي إحدى الفتيات التي تدرس حاليًا بالسنة النهائية في المدرسة الثانوية أنها ذهبت ذات مرة لزيارة صديقتها عندما كانت الأولى في التاسعة من عمرها. وأشارت الصديقة إلى جهاز الجري وقالت لها: "سوف نتمرن على هذا الجهاز". وعندما سألت صديقتها عن السبب (لأنها لم ترَ هذا النشاط ملائمًا لقضاء أمسية لطيفة)، أجابت الأخرى: "لأننا لابد أن نصبح نحيفتين."

ومهما كانت أهمية صورة الجسم بين الفتيات الأصغر، فهي تزداد زيادة هائلة ببلوغهن مرحلة المراهقة المبكرة. وتتلاشى أي ثقة كانت الفتاة تشعر بها في الطفولة وينتابها قلق مفرط بشأن جسمها. وكما يقول "دافيد إلكيند" David Elkind في كتابه "الجميع كبار... إلى أين أذهب؟" *All Grown Ups and No Place to Go* (١٩٩٧)، يعتقد المراهقون أنهم يقفون في منتصف خشبة المسرح والجميع يشاهدونهم، حتى وإن كان الواقع أن لا أحد ينظر إليهم. فهم يمثلون أمام جمهور خيالي ولكنه واقعي جدًا بالنسبة لهم. وتعتقد الفتاة المراهقة أن هذا الجمهور يقَيِّمها ليقرر ما إذا كانت تلائم نموذج الجسم المقبول اجتماعيًا من وجهة نظر قريناتها. وتُعرف الفتيات بدرجة عالية من التكيف على العلاقات. ولذلك، فإن بعض الفتيات إن لم يشعرن أنهن يحققن توقعات القرينات أو الأسرة أو حتى التوقعات



فك شفرة الإعلام

اطلبي من الفتيات في مجموعتك أو اجتماعك تدوين ملاحظاتهن أثناء مشاهدة التليفزيون.

- كيف يصور الإعلام الفتاة الجميلة؟ هل تحظى بالقبول في تلك الثقافة أم يُنظر إليها على أنها لا تتمشى مع الإطار الثقافي؟
- كيف يصور الإعلام الفتاة زائدة الوزن؟ هل تحظى بالقبول في تلك الثقافة أم يُنظر إليها على أنها لا تتمشى مع الإطار الثقافي؟
- ما الأنشطة التي تشارك فيها الفتيات من وجهة نظر الإعلام؟
- كم مرة تظهر الفتيات وهن يمارسن الألعاب الرياضية؟
- كم مرة يصور الإعلام الفتيات في حوار جاد لا يدور حول الشبان أو التسوق أو صورة الجسم؟
- ما شكل جسم الفتاة المثالي الذي يصوره الإعلام؟ هل من فروق بين الأصول العرقية؟

الثقافية، يتخذن إجراءات مهولة للبدء في تغيير شكل أجسامهن إما بإجراء جراحات التجميل، أو الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية، أو حتى بالدخول في أمراض الاضطرابات الغذائية.

تأثير وسائل الإعلام

إن الفتيات لا يُكتَفِين أنفسهن على معتقدات جماعة الأقران فحسب، بل يتمتعن أيضًا بدرجة عالية من الوعي بما هو مقبول وما هو غير مقبول من وجهة نظر الإعلام. وكما تقول "مرجريت ميد" : Margaret Mead "إن أبناءنا اليوم لا يربيهم آباؤهم، بل وسائل الإعلام هي التي تربيهم."[٤] فعلى سبيل المثال، في إحدى الدراسات التي أجريت على ٥٤٨ من طالبات المدارس الإعدادية والثانوية، قالت ٥٩٪ منهن إنهن غير راضيات عن أجسامهن. وبالرغم من أن ٢٩٪ فقط كنا زائدات الوزن، فقد قالت ٦٦٪ إنهن يرغبن في إنقاص وزنهن. وعندما درس الباحثون تأثير مجلات الموضة النسائية على الفتيات، وجدوا أن ٦٩٪ من الفتيات قلن إن مظهر عارضات الأزياء في المجلات أثَّر على فكرتهن عن النموذج المثالي لجسم الأنثى.[٥]

إلا أن دراسة أخرى أظهرت أن الفتيات اللاتي يقرأن مجلات المراهقين ومجلات الموضة كل أسبوع أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات الغذائية في غضون ثمانية عشر شهرًا من بدء قراءتهن لهذه المجلات من الفتيات اللاتي لا يقرأن هذا النوع من المجلات إلا نادرًا.[٦]

والفتيات في مرحلة المراهقة المبكرة يتميزن بحساسية خاصة للصور التي يعرضها الإعلام. فهن دائمات البحث عن معلومات ترشدهن للمظهر والسلوك المثاليين في هذا العالم الجديد. أما من ناحية التفكير الدقيق، فحتى هذه السن لا تكون مهارات تمييز الرسائل المختلفة التي تبعث بها وسائل الإعلام قد نمت لدى الفتاة. بل إنها لا تصبح قادرة على فحص هذه الرسائل وتقييم الموضوعات مع ترك مساحة للشك والتساؤل حول صحة هذه الموضوعات قبل منتصف مرحلة المراهقة. وببلوغها السابعة عشرة أو الثامنة عشرة، يجتمع لديها من الخبرة بالإعلام ما يمكنها من تقييم الرسائل ورفضها. كما تصبح أكثر قدرة على انتقاء الرسائل التي تقبلها. ويتكون لديها إدراك أعمق للبعد التسويقي الكامن وراء الصور



تأثير الإعلانات

"تتلقى الفتيات في جميع الأعمار رسائل مفادها أن الفتاة لابد أن تكون كاملة الجمال، وأهم شيء هذه الأيام، أن تكون نحيفة. بل إن الرسالة الأكثر تدميرًا أن هذا ممكن، وأنه ببذل الجهد الكافي وبعض التضحيات، يمكن للفتاة أن تحقق هذا الشكل النموذجي. ولذلك، فإن الكثير من الفتيات يصرفن أوقاتًا طويلة جدًا ويهدرن طاقتهن في محاولة لتحقيق شيء ليس تافهًا فحسب بل يستحيل الوصول إليه بأي حال. ولكن ما يحيط بنا من صور براقة لنساء فاتنات الجمال وفي غاية النحافة ما كانت لتؤثر علينا كل هذا التأثير لو لم نكن نعيش في ثقافة تشجعنا أن نصدق أننا نقدر ويجب علينا أن نعيد صنع أجسامنا بحيث تصبح سلعًا بلا عيب. وتستغل هذه الصور الاعتقاد الأمريكي بالقدرة على التغير وبالإمكانيات دائمة التجدد لتحقيق ما يتمناه المرء، ولم يعد العمل الجاد هو الطريق لذلك، بل شراء المنتجات المناسبة." د. جين كيلبرن Jean Kilbourne "لا يمكنك أن تشتري حبي" *Can't Buy My Love*



بيع رسالة

"يعتقد الشباب اعتقادًا راسخًا "إني أدخن لأني أريد أن أدخن، أشرب الكحوليات لأني أريد أن أتناول الكحوليات، أنا أشتري ماركة "نايكي" Nike لأني أريد أن أشتري "نايكي" ... وهم ليس لديهم أدنى علم أن إعلانًا مدته ٦٠ ثانية في برنامج لعبة سوبر بول Super Bowl [بطولة في كرة القدم الأمريكية وتعرض في برنامج تليفزيوني أصبح هو الأكثر مشاهدة في العام] يكلف ١,٥ مليون دولارًا أمريكيًا. فما الذي يجبر إحدى الشركات على إنفاق هذه المبالغ الطائلة ما لم تكن واثقة تمام الثقة أنها قادرة في ٦٠ ثانية أن تجعل كلاً من الشباب والكبار يشترون أيما تريد الشركة بيعه؟"[10] د. جاوانزا كنجوفو Jawanza Kunjufu

ويمكنها أن تختار، بنوع من التفكير الناقد، ما إذا كانت تتجاهل هذا البعد أم لا. فهي الآن تعلم أن صانعي الإعلانات يحاولون أن يخلقوا عند الفتاة إحساسًا بعدم الرضا عن صورة جسمها حتى تشتري منتجاتهم لتصل إلى الرضا عن صورة جسمها.

ومن الأمثلة الشهيرة حاليًا على ما يمكن أن يحدثه الإعلام من تأثير على صورة الجسم هو البحث الذي أجرته د. آن بِـكَـر Ann Becker في فيجي Fiji*. قبل سنة ١٩٩٥ كان التليفزيون شبه مجهول في هذه الجزيرة التي تقع في المحيط الهادي، وكان يُنظر إلى الفتاة النحيفة على أنها فقيرة أو مريضة. كانت هذه الثقافة تُقدر امتلاء الجسم الذي كان يعتبر دليلاً على أن الشخص كريم ويقدم لضيوفه أكبر قدر ممكن من الطعام، حتى ولو كان أكثر من طاقتهم. وفي هذه الثقافة التي لم تكن تعرف التليفزيون، لم تقل إلا ٣٪ فقط من الفتيات إنهن تتعمدن إفراغ أمعائهن للتحكم في الوزن. ولكن سنة ١٩٩٥ دخل التليفزيون على نطاق واسع. وبحلول عام ١٩٩٨، قالت ١٥٪ من البنات إنهن يفرغن أمعاءهن لإنقاص الوزن. وتحدثت إحدى الفتيات عن إعجابها بالفتيات الطويلات الرشيقات على شاشة التليفزيون قائلة: "إننا نريد أن تصبح أجسامنا هكذا ... ولذلك نحاول إنقاص كمية كبيرة من أوزاننا."[8] وعلقت "بِـكَـر" على ما توصلت إليه من نتائج قائلة: "إنهن يرين أجسامهن أكبر كثيرًا من أجسام هؤلاء الأمريكيات الثريات الناجحات. وإذا أضفت إلى ذلك ثقافة تُكيف نفسها على التغيرات في الوزن، لخَلصت إلى نتائج مدمرة."[9]

إن صانعي الإعلانات يعلمون أن الجمال من المكونات الرئيسية في هوية الأنثى. ومن ثم يُسوقون منتجاتهم بناء على هذه الحقيقة. وبينما كان المظهر واحدًا من جوانب كثيرة تتكون منها الفتاة، أصبح الآن يحتل موقع الصدارة في تكوين هويتها. وتعبر د. ماري بايفر عن ذلك في "أوفيليا تعود إلى الحياة" بقولها: "كان المظهر الخارجي مهمًا عندما كنت في المدرسة الإعدادية، ولكنه اليوم أصبح أكثر أهمية. والفتاة التي كانت تعيش في مجتمعات صغيرة، كان مجتمعها يُقَـيِّـمها بشكل

* جمهورية فيجي، وهي عبارة عن جزيرة تقع في جنوب الهادي شمال نيوزيلندا وشرق الجزء الشمالي من استراليا. نالت استقلالها عن بريطانيا عام ١٩٧٠—المترجمة

أكثر شمولية بناء على شخصيتها وخلفيتها العائلية وسلوكها ومواهبها. ولكن الآن لما ازداد عدد الفتيات اللاتي يسكنَّ المدن المليئة بالغرباء، أصبح أفراد المجتمع يحكمون عليهن من منطلق مظهرهن فحسب. وغالبًا المعلومة الوحيدة التي يعرفها المراهقون عن بعضهم البعض هي أشكلهم"[١٣]

والحقيقة المؤسفة أن مظهر الفتاة يمنحها مزيدًا من العلاقات الاجتماعية. وعندما تُقيِّم جماعة الأقران إحدى فتياتها بأن شكلها جذاب، فهم يعتبرونها أيضًا أكثر أنوثة. وتُعتبر الفتاة الجذابة ودودة وناجحة وذكية أكثر من قريناتها المتواضعات الجمال أو غير الجذابات.[١٤] والفتاة التي يعتبرها الآخرون جميلة تتمتع بمزيد من تقدير الذات مقارنة بالأخريات، كما أنها تعتقد أن علاقاتها بوالديها وأقرانها أفضل من غيرها.[١٥] لذلك يصبح من المنطقي إلى حد ما أن تنشغل بمظهرها انشغالاً كبيرًا. وهي تعرف بديهيًا أن الجمال في عالمها يعود على المرء بالكثير من الفوائد.

تأثير الأسرة

يمكن لأفراد الأسرة ووسائل الإعلام على حد سواء أن ينقلوا رسالة النموذج النحيف والجذاب هذه. فملاحظات الأسرة وأحكامها، بوجه خاص، تترك آثارًا عميقة على الفتاة أثناء مرورها بمرحلة زيادة الوزن الطبيعية في مرحلة المراهقة أو في حالة ما إذا كان نموها البدني بطيئًا. وبينما يظن الوالدان أن ملاحظة مثل: "حبيبتي، أتظنين فعلاً أنه لابد أن تتناولي هذا الأيس كريم؟ يبدو أن وزنك ازداد قليلاً." تساعد ابنتهما على أن تفكر جيدًا فيما يجب أن تتناوله من أطعمة، إلا أن مثل هذه الملاحظة تلقي بالمراهِـقة في دوامة من الشك في مظهرها.

ومن ثم، من الضروري أن تؤكد الأسرة للفتاة أنها مقبولة ومحبوبة لشخصها لا لمظهرها. فهي تمر بمرحلة تشكل فيها مفهومها لنفسها وتعيد تشكيله بصفة مستمرة، وتُعتبر أسرتها مرآة في غاية الأهمية تعكس لها ما إذا كانت هي بحالة جيدة أم لا. وهكذا، يمكن للأقارب أصحاب النوايا الحسنة أن يدمروا الفتاة المراهقة بتعليقات تبدو بريئة عن الشبه الكبير بينها وبين والدها (أو جدها، أو عمها، أو خالها، وهكذا). وبالرغم من



هل تعلمين ...؟

- أنك إن أردت أن تصبحي عارضة أزياء لابد أن تكوني طويلة (على الأقل ١٥٣ سم) وذات ساقين طويلتين ورقبة طويلة وخصر صغير وكتفين عريضين. ولكن أقل من ٥٪ من النساء لديهن هذه المواصفات.
- أن احتمال أن تكون نسب جسم الفتاة مماثلة تمامًا للدمية "باربي" Barbie هو ١ في ١٠٠ ألف. واحتمال أن يكون جسم الفتى مثل جسم الدمية "كن" Ken ١ إلى ٥٠
- أنه عند إتاحة الفرصة للبنات من سن الثالثة إلى الخامسة لاختيار الدمية التي يلعبن بها وُجد أن ٨٠٪ يفضلن اللعب بالدمية النحيفة لأنها أكثر إمتاعًا من الدمية ذات الوزن الثقيل.
- أن في الستينات كان وزن عارضات الأزياء وفنانات الاستعراض لا يقل عن المتوسط سوى ٧٪. ولكن بحلول السبعينات أصبح وزنهن يقل بنسبة ١٥٪[١٣]

هل تعلمين ...؟

أن الأبحاث أظهرت أن الأسر التي يقضي أفرادها وقتًا مع بعضهم البعض ويعبرون عن مشاعرهم بسهولة مع بعضهم البعض ويشعرون برابطة فيما بينهم، يتمتعون بتوجهات أكثر إيجابية نحو تناول الطعام والوزن.[١٩]

أنها قد تُـقَـدِّر هذه الملاحظة في مرحلة لاحقة من حياتها، في العشرينات من عمرها مثلاً (لأنها تتمكن أخيراً في هذه السن أن تضعها في إطار السياق الذي قيلت فيه). فالفتاة في مرحلة المراهقة المبكرة لا يمكنها أن تفسر هذه الملحوظة إلا بمعنى أنها تشبه الرجال.

ولكن من الضروري أيضًا أن يوصل أفراد الأسرة رسائل إيجابية للفتاة عن أنها جميلة وجذابة. والأمهات بوجه خاص لهن تأثير واضح على صورة الجسم التي تتبناها بناتهن. فالفتيات اللاتي يتمتعن بعلاقات قوية وصحية مع أمهاتهن يتمتعن بمزيد من الإحساس بالثقة بالنفس. كما تقل احتمالات إصابتهن بالاضطرابات الغذائية. وحتى إذا كانت نظرة الأم لصورة جسمها سلبية، فهذا لا يُحدث أي تأثير لأن الفتاة إذا شعرت بأنها مرتبطة بأمها، فهي لا ترث ما تشعر به أمها من عدم أمان. إلا أنه إذا كانت الابنة لا تشعر بأنها مرتبطة بأمها، فهي ترث بالفعل نظرة الأم لجسمها. ومن الأهمية بمكان أن نلاحظ أن الأم التي تتبنى صورة سلبية لجسمها تميل إلى انتقاد مظهر ابنتها أكثر من غيرها من الأمهات.

التأثير الثقافي

إذا تصفحت واحدة من أشهر مجلات المراهقين يندر أن ترى صورة لجسد له تقسيمات واستدارات وإن كانت هذه الصور قد أصبحت أقل ندرة مما كانت عليه. إذ كلما ازداد اعتراف وسائل الإعلام بالملونات*، بدأت الجهود تبذل في سبيل إحداث نوع من التحول، وإن كان لا يزال ضعيفًا، فيما يُصوَّر على أنه النموذج المثالي لجسم الأنثى. إذ يبدو أن الملونات بدأن يحظين بالقبول، بل الاحتفاء بشكل أجسامهن الذي تفتقده الكثير من الفتيات من الأصول الأوروبية. فالأمريكيات من أصل أفريقي مثلاً أقل ميلاً لعمل نظام غذائي لإنقاص الوزن من الفتيات ذوات الأصل الأوروبي. فهن لا يعانين نفس القدر من الضغوط التي تعانيها الأخريات لكي يصبحن نحيفات وعادة ما يتمتعن بصورة أكثر إيجابية للجسم مقارنة بالفتيات من الأصول الأوروبية أو اللاتينية.[٢٠] وفي لقاء مع بعض الفتيات الأمريكيات من أصل أفريقي وأخريات من أصل

* مصطلح يشير إلى الأمريكيين من غير البيض أي من هم من أصول أفريقية أو لاتينية أو آسيوية أو من السكان الأصليين أو غير ذلك. (المترجمة)



رواج جراحات التجميل

تزداد عمليات التجميل ازدهاراً مع المسلسلات الواقعية مثل "تغيير هائل" *Extreme Makeover* و"الإوزة" *The Swan* مبينة كيف يمكن للناس أن يغيروا مظهرهم تغيراً مذهلاً. فكل هذه الأساليب الطبية التي يختار المريض اتباعها رغم عدم ضرورتها مثل عمليات تجميل الأنف وتكبير الثديين وشفط الدهون والصنفرة الكيماوية؛ بلغت ما يزيد على ٤٠٠٪ في مجال الإجراءات التجميلية منذ سنة ١٩٩٧.[١١] وطبقًا للدراسات التي أجرتها الجمعية الأمريكية لجراحات التجميل American Society for Aesthetic Plastic Surgery، وُجد أن الأمريكيين أجروا ما يربو على ١١٫٩ مليون إجراء تجميلي سنة ٢٠٠٤، وشكلت الإناث ٩٠٪ من المرضى. ويمثل ذلك زيادة قدرها ٤٩٪ مقارنة بالعام السابق. وما تكلفة كل هذا؟ أنفق الأمريكيون ١٢٫٥ مليار دولار على الإجراءات التجميلية سنة ٢٠٠٤.[١٢]

وتأتي المراهقات في مركز هذا الاتجاه. أوضح مقال نُشر في عدد مايو ٢٠٠٥ من "بوسطن ماجازين" *Boston Magazine* أن "خضعت المراهقات إجمالاً لما يقرب من ربع مليون إجراء تجميلي العام الماضي". ويستطرد المقال مستشهدًا بكلمات "شارلين هس بايبر" Sharlene Hess-Biber، أستاذة علم الاجتماع في "جامعة بوسطن" Boston College "المراهقات هن السوق الجديد. فالمجلات

يتبع >

لاتيني، سُئِلن عن صورة الجسم وما إذا كن يصارعن ليصبحن نحيفات. فانفجرت الفتيات في الضحك.

تعجبت إحداهن وقالت: "لا! هذا شيء تحبه فتاة الحضر البيضاء".

وقفزت أخرى ممررة يديها على خصرها وأردافها ودفعت شعرها للخلف معلنة: "إننا نحب تقسيمات جسمنا مثل "جنيفر لوبز Jennifer Lopez*، إننا لا نحب ذلك المظهر النحيف للفتاة البيضاء مثل "باريس هيلتون Paris Hilton"**. وضحكت الفتيات الأخريات وصِحْنَ موافقة على كلامها.

إلا أن ردود أفعال هؤلاء الفتيات ربما تخالف السواد الأعظم من الملونات. فبعض الأبحاث الحديثة تفند الأسطورة القائلة بأن الملونات لا يعانين اضطرابات غذائية. وفي الواقع أظهرت أن احتمالات تعرضهن للاضطرابات الغذائية تعادل احتمالات تعرض الفتيات من الأصل الأوروبي لها.[٢٢] ويظن البعض أن الإحصائيات والتقارير المتعلقة بالاضطرابات الغذائية بين الملونات غير كافية ولا تعكس ضخامة المشكلة. ويرجع ذلك إلى الإحساس بأن هذا يعتبر خيانة لجذورهن الثقافية (أي الأسطورة القائلة بأن البيضاوات فقط هن اللاتي يعانين من الاضطرابات الغذائية).[٢٣]

وتؤثر الكثير من العوامل على ظهور الاضطرابات الغذائية بين الملونات مثل الوضع الاجتماعي والاقتصادي، وما هو متوقع منهن بصفتهن إناثًا، والموقف القانوني لهجرتهن إلى الولايات المتحدة، والعنصرية والتمييز، وسياق الجماعة. فقد أظهرت الأبحاث مثلاً أن مستويات الرضا عن الجسم تختلف إذا كانت الفتاة الملونة في جماعة من الأقران يزداد فيها التشديد على أهمية النحافة. وعندما يحدث ذلك تصبح الفتاة الملونة عرضة للشعور بعدم الرضا عن صورة جسمها مثلها في ذلك مثل الفتاة البيضاء وتبدأ في اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن.[٢٤]

"كريستينا" من أصل لاتيني من الجيل الثاني في عائلتها وهي تدرس

* فنانة ومصممة أزياء أمريكية من أصل لاتيني وهي أغنى أمريكية لاتينية في هوليوود— المترجمة

** فنانة وعارضة أزياء وسيدة أعمال أمريكية —المترجمة



تابع >

وسعت حدود الجمال، وأصبحت الجراحة الآن وسيلة للتعامل مع القضايا المتعلقة بالجسم. إننا مجتمع بصري جدًا ويفضل الحلول السريعة التي تعوزها الكفاءة. والشباب الآن يتمثلون نموذج الحلول السريعة هذا الذي يتضمن الحصول على أجسام جميلة في أقل وقت ممكن."[١٨]

في دراسة أجرتها مجلة "تين بيبول" *Teen People* للمراهقين سُئلت ١٥٠٠ فتاة تتراوح أعمارهن من ١٣ إلى ١٨ سنة عن شعورهن نحو أجسامهن. ولم تعطِ ردًا إيجابيًا على هذا السؤال سوى ٣١٪ من الفتيات ذوات الأصل الأوروبي، و٣٠٪ من ذوات الأصول اللاتينية، و ٢٩٪ ممن يطلق عليهن "أعراق أخرى". وعندما سئلن عن أجمل جزء فيهن، أجابت ٢٤٪ من الفتيات إن الثديين والمؤخرة هي أجمل الأجزاء. أسوأ الأجزاء؟ قالت ٤٠٪ إن منطقة البطن هي أسوأ جزء.

بالسنة النهائية في مدرسة ثانوية يدرس بها أبناء الطبقة المتوسطة العليا وغالبية طلابها من البيض، وقد عبرت هي نفسها عن أن صورة الجسم أمر في غاية الأهمية. وقالت: "تقول الفتيات: "أحب أن يكون جسمي جميلاً حتى أرتدي الثياب الجميلة وأركب سيارة جميلة." ثم أضافت بشيء من الدعابة والحيرة: "فلا يمكن أن يكون لجسمك تقسيمات إذا كنت تركبين سيارة BMW. ولكن جذوري لاتينية، وهو ما يعني أنه لابد أن تكون لي أرداف ممتلئة تسهل الولادة". ثم استطردت لتكشف مزيدًا من الحقائق قائلة: "اعتدت أن أتناول كيسًا من سكيتلز Skittles [نوع من الحلوى بطعم الفواكه] ثم لا آكل أي شيء لمدة ثلاث ساعات. أما الآن أصبحت أتناول أطعمة أكثر فائدة. أذهب إلى صالة الألعاب لممارسة التمارين الرياضية، وأبذل جهدي ليظل جسمي بهذه الصورة. عدد كبير جدًا من البنات هنا يعشن على الماء والكافين. إن اتباع نظام غذائي يعتبر أحد العوامل المرتبطة بالانتقال إلى مرحلة عمرية جديدة، فهو نقطة تحول طبيعية لابد أن تتم في سن الثالثة عشرة. بمدرستنا رابطة للطلاب السود ومجموعة مساندة للشواذ من الجنسين. لذلك ربما نحتاج أيضًا لتأسيس نادٍ لمراقبة الوزن بالمدرسة، مادام الجميع يذهبون إلى نوادٍ. " قالت ذلك ضاحكة.

كما وُجِد أيضًا أن الفتيات من أصول أوروبية اللاتي يعتبرن أنفسهن زائدات الوزن أكثر عرضة لمحاولة الانتحار. بينما العكس هو الصحيح في حالة الفتيات من أصول أفريقية أو لاتينية. فهن أكثر عرضة لمحاولة الانتحار إذا اعتقدن أنهن ناقصات الوزن بشكل مفرط.[٢٦] إلا أن مجرد "اعتقاد" هؤلاء الفتيات بأنهن زائدات أو ناقصات الوزن لا يجعلهن هكذا بالفعل. وقد أظهرت الدراسة نفسها أن حوالي ٧٢٪ من الفتيات اللاتي أجبن عن الأسئلة كان مؤشر كتلة الجسم Body Mass Index (BMI) لهن طبيعيًا، ولكن ٣٧٪ ممن أجبن اعتبرن أنفسهن زائدات الوزن، واعتبرت١٢٪ من الفتيات أنهن ناقصات الوزن. لذلك، لا عجب أن تمتلئ اجتماعات الشباب التي نخدم فيها بالفتيات اللاتي تصارعن مع مشاكل صورة الجسم.

الإفراط في ممارسة التمرينات الرياضية

مع ارتفاع نسبة السمنة بين الأطفال، أصبح الآباء والأمهات يفضلون



صوت آسيوي

"إني واعية، أينما كنت، بأن الفتاة الآسيوية يفترض فيها أن تكون نحيفة وصغيرة العظام. كما إني واعية بحلقة الدهون التي تحيط خصري. كما يفترض في الفتاة الآسيوية أن ترتدي مقاس ١ أو ٢. وأفكر في كل هؤلاء الفتيات ذوات الصدور المسطحة والمؤخرات التي لا أرداف لها ... لن أتناول الإفطار غدًا، لن آخذ إلا نصف فنجان قهوة، وسأتناول نصف غدائي ... غدًا سأتظاهر وكأن شيئًا لم يكن وأن كل شيء على ما يرام ولن يشك أي أحد في الأمر. لا أحد. لا، لأني لست هيكلاً عظميًا متحركًا، وأنا لست بيضاء، ولأني رئيسة النادي الأمريكي الآسيوي، ولأني أمريكية آسيوية من دعاة حقوق المرأة، ولأني قوية جدًا."[٢٥] أليس تشنج Alice Chung، من مقالها "مصابات بفقدان الشهية العصبي" "Anorexic"

أن يكون أبناؤهم نشيطين بدنيًا في مرحلة المراهقة. وبعد التصديق على قانون Title IX* الذي صدر في السبعينات، فُتحت المزيد من الأبواب الكثيرة أمام الفتيات للمشاركة في الألعاب الرياضية التي كانت محجوبة عنهن فيما سبق بسبب قلة الموارد أو قَصر أحقية ممارستها على المشاركين في برامج معينة والمدربين. فالكثير من الفتيات يمارسن رياضة واحدة على الأقل في الموسم وتأثير ذلك على حياتهن سواء على المدى القصير أو المدى البعيد إيجابي للغاية.

ولكن الخطورة تبدأ عندما تركز الفتاة على محاولة قولبة جسمها بالإفراط في ممارسة الرياضة بشكل قهري لا يمكنها الإفلات منه. فعندما ينتاب الفتاة شعور مفرط بالتوتر لأنها ستضطر للغياب عن التمرين أو لأنها لابد أن تسرع إلى جهاز الجري وتتدرب عليه لمدة ساعتين أو ثلاث في المرة الواحدة، أو عندما تنهض من النوم في منتصف الليل وهي في أحد المؤتمرات وتجد لنفسها مكانًا سريًا حيث تقفز الحبل أو تجري في المكان، عندئذ يجب أن يدعو كل ذلك إلى القلق. وحتى إن كانت تشارك في رياضات جماعية، فلابد من ملاحظة مستوى نشاطها والتأكد من أنها تتمرن بأسلوب صحي.

السمنة

كانت "كتلين" تتحدث مع راعي الشباب بكنيستها عن انفصال والديها. رحل أبوها منذ عدة شهور الذي يمر بأزمة حقيقية من أزمات منتصف العمر، فقد نجح في تدريب عضلات بطنه بحيث تصبح قوية وجميلة، وكان معه تيشيرت بلا أكمام مخصص لإظهار العضلات وسيارة رياضية جديدة تمامًا. وتُركت والدتها ذات الشعر الأشقر والزيادة الطفيفة بالوزن مع ثلاثة مراهقين بالبيت. كافحت لتسدد الفواتير من الدخل الذي كان يدره عليها مركز التجميل بالبدروم.

كانت "كتلين" حزينة جدًا. وكانت المرارة المتدفقة من فمها تتماشى مع مظهرها الجديد: الشعر المصبوغ باللون الأبيض، والعينان المرسومتان بقلم التحديد بخط سميك جدًا، والتيشرت الأسود الفضفاض الذي



الجمال أعمق من سطح الجلد وهو في عيني الناظر

أعلنت "شاريس"، وهي فتاة أمريكية من أصل أفريقي بشرتها فاتحة اللون قائلة: "لن أتزوج أبدًا رجلاً لون بشرته أغمق مني." وكل صديقاتها، وهن أمريكيات من أصل أفريقي لم يصدقن ما قالته، بل إن إحداهن اتهمتها بالعنصرية. وحاولن استفزازها حتى تشرح ما لديها من أسباب وراء هذا الرأي، ولكنها هزت رأسها وقالت في عناد: "أنا لن أفعل ذلك وحسب."

كان لون البشرة من وجهة نظرها من الصفات التي تميز الشخص. وغالبًا ما يستخدم لون البشرة في بعض الجماعات العرقية باعتباره أحد محددات الجمال. ففي الماضي كان يعتقد أن لون البشرة الفاتح يجعل الشخص أكثر جمالاً (ربما بسبب تأثير الجنس الأوروبي الأبيض على الثقافات). وقد تناول "سبايك لي" Spike Lee هذا المفهوم في فيلمه "دوخة المدرسة" *School Daze* (إنتاج شركة كولومبيا بيكتشرز Columbia Pictures، ١٩٨٨). وهذا الاعتقاد يتغير حاليًا وإن كان ببطء.

وغالبًا ما يمثل لون البشرة إحدى القضايا الهامة في ثقافات أمريكا الوسطى والجنوبية التي تتحدث اللاتينية Hispanic والثقافة الأسبانية والهندية أيضًا (على سبيل المثال لا الحصر). تتحدث بعض الأمريكيات من أصل لاتيني عن أهمية أن تكون فاتحة البشرة بما يكفي "لاعتبارها" بيضاء. وفي الثقافات الهندية، يفضل بعض الرجال أن يتزوجن نساء بشرتهن فاتحة."

يتبع >

---

* قانون أمريكي صدر سنة ١٩٧٢ يقضي بالمساواة بين الجنسين في فرص التعليم، وقد امتد أثره على المساواة في مجال الرياضة في المدارس والجامعات—المترجمة

غطى بنطلونها الجينز الأسود المتدلي. وقالت في غيظ: "هل تعرف كيف أنتقم منه؟ إني آكل كالمجنونة. آكل كل شيء في الثلاجة." كانت عيناها ممتلئتين ألمًا، ولكن صوتها امتلأ انتقامًا. وقالت: "إنه يكره أن تكون المرأة بدينة." لاحظ راعي الشباب الزيادة المفاجئة التي طرأت على وزنها وكان يتساءل عن السبب الكامن وراءها. والآن اتضحت الأمور.

كانت "كتلين" تفعل ما يفعله عدد من الفتيات المراهقات المصابات بالسمنة: تناول الطعام لإخفاء المشاعر المؤلمة أو الصعبة. ولكن لا يمكن أن نحدد الآن ما إذا كانت تعاني من اضطراب نوبات الشره المرضي binge eating disorder (انظر أدناه)، إلا أن راعي الشباب في كنيستها كان يعرف أنها تصارع مع وزنها.

وللأسف أن الفتاة التي تصارع مع السمنة في مجتمعنا غالبًا ما تجد نفسها في موقف خاسر في كل الأحوال. فهي تأكل لتخفي الألم مما يُزيد من وزنها. ثم تواجه عالمًا يسخر من وزنها وكبر حجمها، ثم تأكل ثانية لتخفي ألمها.

ووسائل الإعلام لا تزيد الأمر إلا سوءًا. ففي أغلب الأحيان، أسهل نكتة تقال في التليفزيون هي السخرية من أصحاب الأوزان الزائدة. فالحلقات التليفزيونية "الأصدقاء" *Friends* صورت "مونيكا البدينة" على أنها أضحوكة المسلسل. وإذا كان بأحد المسلسلات شخصية نسائية بدينة تظهر في المسلسل باستمرار، فهي نادرًا ما تلعب دور البطولة أو نادرًا ما تكون موضوع اهتمام العشاق.

ومما لا يساعد أيضًا في علاج المشكلة أن الطفل العادي يتعرض لما يزيد عن ٤٠ ألف إعلان تليفزيوني في السنة، وأن معظم هذه الإعلانات عن منتجات غذائية موجهة مباشرة إلى الصغار (الحبوب، والأكلات السريعة، والأكلات ما بين الوجبات، والمشروبات الغازية، وما إلى ذلك). أضف إلى ذلك كميات الأطعمة وتناقص النشاط البدني، ومن السهل أن نكتشف سبب زيادة عدد المراهقين الذين يعانون من زيادة الوزن إلى ثلاثة أضعافه في الولايات المتحدة منذ سنة ١٩٨٠، وهو ما يمثل حاليًا ١٤٪ من عدد السكان.[٣٢] وقد قال الأطباء لما يزيد عن ٤٣٪ من الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٢ إلى ١٥ سنة أنهن زائدات الوزن.[٣٣] بل إن



تابع >

حاولت بعض النساء اليابانيات تفتيح بشرتهن منذ أواخر الثمانينات.[٣٨]

يعتبر شكل العينين بين بعض المراهقات من أصول آسيوية من علامات الجمال. وازداد الضغط على ضرورة إجراء جراحة للجفون تعطي إيحاء بوجود ثنية في الجفن (أعمق جزء في الجفن وهو تحت عظمة الحاجب ولكنه أعلى الجفن)، بحيث تشبه عينا الفتاة عيون الفتيات اللاتي ينتمين إلى خلفية أوروبية. أما بعض الفتيات اللاتي لا يرغبن في إجراء الجراحة استخدمن نوعًا خاصًا من الصمغ ليعطي عيونهن اتساع عيون الفتيات الغربيات. وبعض الثقافات الآسيوية الأخرى تعتبر أن طول الرقبة (لإظهار الزي القومي المميز لهذه الثقافات) أو طول الشعر من علامات الجمال.

أسئلة يجب طرحها في اجتماع الشباب:

- ألق نظرة على الثقافات المختلفة المتمثلة في اجتماع الشباب. ما تعريف كل ثقافة لكلمة "الجمال"؟
- هل تغير التعريف في الأجيال الحديثة؟
- متى تُعتبر تعريفات "الجمال" صحية ومتى تعتبر غير صحية؟
- ما التضحيات التي تقدمها الفتيات لتحقيق تلك المستويات من الجاذبية؟

النسب تزيد عن ذلك بين الأطفال والمراهقين الملونين. ٤٠٪ من الأطفال والمراهقين الذين ينتمون إلى أصول من دول أمريكا الوسطى والجنوبية التي تتحدث اللاتينية وأصول أفريقية (فيما بين السادسة والتاسعة عشرة) يعتبرون إما زائدي الوزن أو عرضة لزيادة الوزن.[٣٤]

وفي حين أنه لابد من أخذ تأثير الأنظمة الغذائية غير الصحية وقلة ممارسة التمارين بعين الاعتبار، إلا أن عوامل أخرى تشير إلى أن المراهق قد يعاني من السمنة التي تستمر معه مدى الحياة. ففي إحدى الدراسات التي نُشرت سنة ٢٠٠٥ وجد الباحثون أن "السمنة عند الوالدين، والاكتئاب، واتباع أنظمة غذائية متطرفة مثل التقيؤ المُتَعَمَّد تعتبر جميعها من العوامل التي قد تؤدي إلى السمنة في مرحلة الشباب."[٣٦] فكلما اتبعت الفتاة عادات غذائية قاسية، ازدادت احتمالات معاناتها من مشكلات الوزن في المستقبل، كما زادت احتمالات إصابتها بالسكر من النوع ٢ type 2 diabetes.

الاضطرابات الغذائية

يعتبر الأكل في حياة الشخص العادي جزءًا من الإيقاع المعتاد لليوم. وفي بعض الأيام نتناول كمية كبيرة من الكريمة والبطاطس المحمرة بالبصل أو كمية هائلة من الأيس كريم. وفي أيام أخرى ننسى أن نأكل تمامًا بسبب كثرة انشغالنا. ولكننا أخيرًا نتمكن من تحقيق التوازن الغذائي الذي تحتاجه أجسامنا.

ولكن في حالة بعض الفتيات المراهقات، أصبح الأكل مركز اهتمام حياتهن. لقد فقد الأكل متعته وتحول إلى نوع من الاستحواذ. وربما نلوم وسائل الإعلام، أو الموضة، أو المشاكل العائلية، أو التوقعات الثقافية، أو أي شيء نريد أن نلقي عليه باللوم، ولكن الحقيقة أن بناتنا أصبحن يركزن على الطعام وعلى شكل أجسامهن. وعلى قادة الشباب أن يفهموا ما يجري حولهم.

ارتبطت الاضطرابات الغذائية في الماضي بفتيات الطبقتين العليا والوسطى، وربما يرجع ذلك إلى أن بعض الأمثلة القديمة على مرض فقدان الشهية العصبي (أنوركسيا) anorexia كانت لفتيات من عائلات



ليس لاعبي البيسبول المحترفين فحسب

يكتشف الباحثون حاليًا أن المراهقات يتحولن إلى المظهر القوي الصحي كما لو كان رد فعل للمظهر النحيل الهزيل الذي حظي بقبول واسع لفترة طويلة جدًا. ولكن الكثيرات منهن تستخدمن المكملات الغذائية لتحقيق ذلك. أظهرت إحدى الدراسات الممولة جزئيًا من شركة كلوجز للصناعات الغذائية أنه من بين ١٠ آلاف مراهق، قالت ٤٤٪ من الفتيات المشاركات في البحث إنهن شاركن في تدريبات القوة strength training [تمارين تشمل رفع الأثقال وغيرها من الألعاب التي تنمي القوة العضلية]. وقالت ٨٪ من الفتيات إنهن استخدمن بعض الأدوية التعويضية والمكملات الغذائية في العام السابق للدراسة لتحسين مظهرهن.

وقالت المراهقات إنهن لا يستخدمن المكملات البروتينية فحسب، بل "هرمونات steroid، وهرمون النمو، والأحماض الأمينية، وغيرها من المنتجات التي قد تسبب أضرارًا صحية."[٣٩] وتقدر مراكز التحكم في الأمراض والوقاية Centers for Disease Control and Prevention حاليًا أن ٥٪ من طالبات المدارس الثانوية قد استخدمن الـ steroids بإفراط، رغم أنهن لسن جميعًا رياضيات. ومن المتوقع أن الفتيات يستخدمن الـ steroids مثلما يستخدمن أقراص إنقاص الوزن والمكملات البروتينية، بينما يتجاهلن في الوقت نفسه ما قد يحدثه ذلك من إتلاف للكلى والكبد والقلب.[٤٠]

موسرة في العصر الفيكتوري* بإنجلترا.[٣٧] وكان الاعتقاد السائد آنذاك هو أن المرأة تعتبر أكثر أنوثة عندما تأكل كميات قليلة جدًا من الطعام. كما كان ضعف شهيتها علامة على طهارتها الروحية.[٣٨] إلا أننا نعلم في هذه الأيام أن الاضطرابات الغذائية تتخطى كافة الحدود الاجتماعية الاقتصادية، والعنصرية، والعرقية. ففي الثقافة الغربية، ما من فتاة مراهقة تتمتع بحصانة ضد الإصابة بأحد الاضطرابات الغذائية.

والاضطراب الغذائي هو مرض يشتمل على سلوكيات وتوجهات غير طبيعية تتعلق بالوزن، وصورة الجسم، والطعام. وتقدر نسبة المراهقات المصابات بأحد الاضطرابات الغذائية سواء جزئيًا أو كليًا بحوالي ٣ إلى ١٠٪.[٣٩] ولكن عددًا هائلاً من الفتيات تظهرن عليهن ميول غير طبيعية نحو تناول الطعام، مثل أن تسيطر على الفتاة فكرة حساب كل السعرات الحرارية في كل ما تتناوله من طعام، أو اضطراب نوبات الشره المرضي، أو الإفراط في استخدام الملينات أو أقراص إنقاص الوزن، أو التقيؤ المقصود.

العوامل التي قد تؤدي للإصابة بالاضطرابات الغذائية

درس الباحثون الكثير من العوامل التي قد تؤدي للإصابة بالاضطرابات الغذائية ومنها، على سبيل المثال لا الحصر: الأسرة، والسياق الاجتماعي الاقتصادي، والسياق الثقافي، وخلل الهرمونات، والاستعداد الوراثي، وشكل الجسم، والحالة الوجدانية، وصورة الذات، وجماعة الأقران، وتأثير وسائل الإعلام. وبالرغم من أن كل من يعانون من اضطرابات غذائية تجمعهم عوامل مشتركة، فالكثير من الأبحاث لا يزال غير مؤكّد في هذا الصدد. فبعض الدلائل مثلاً تشير إلى أن الفتاة تصبح أكثر عرضة للاضطرابات الغذائية إذا كان أحد أفراد أسرتها يعاني من اضطراب غذائي.٤٠ ولكنّ الباحثين مازالوا غير متأكدين ما إذا كان هذا يرجع إلى العوامل الوراثية أم إلى الأنماط السائدة في الأسرة.

بعض العوامل الأخرى التي تجعل الفتاة عرضة للإصابة بالاضطرابات الغذائية هي:



هل تعلم

أن الكثير من الفتيات يتوقفن عن ممارسة الرياضة نهائيًا عند بلوغهن سن الثامنة عشرة. وتواجه بعض المدارس هذه المشكلة بعمل حصص رياضية للفتيات فقط مصممة خصيصًا لتلائم اهتمامات الفتيات مثل الرقص والإيروبكس والدفاع عن النفس وتدريبات القوة، علاوة على ما يقدم أصلاً من ألعاب الفريق والألعاب التنافسية. والفتاة التي تستغل هذه الحصة الجديدة التي تقدمها المدرسة تزيد من عدد ساعات التدريب الأسبوعية.[٢١]

أجرت مجلة "تين بيبول" بالاشتراك مع [AOL America Online (مزود خدمة إنترنت أمريكي)] استطلاع رأي يسأل: "ما طريقتك المفضلة في ممارسة التمارين الرياضية؟" وقال ٥٨٪ ممن أجابوا عن الاستطلاع(٧٤١٩) أنهم يفضلون ممارسة لعبة رياضية معينة. إلا أن ثاني أعلى إجابة بلغت ٢١٪ (٢٦٣٠) كانت "رفع الريموت كنترول الخاص بالتليفزيون".[٣٥]

"أرى انطلاقًا من خبرتي أن الفتيات الملتزمات والبنات اللاتي يشعرن بالمسئولية وأولئك اللاتي يرغبن في تحقيق أمور عظيمة هن الأكثر عرضة للأنوركسيا."[٤١]
د. ماري بايفر، "أوفيليا تعود إلى الحياة"

---

* التوجهات والقيم التي ارتبطت بحكم فيكتوريا ملكة إنجلترا (١٨٣٧- ١٩٠١) وخاصة نبذ المسائل الجنسية والتمسك بمستويات أخلاقية عالية—المترجمة



١. الإناث: ٩٠٪ من المراهقين الذين يعانون من أحد الاضطرابات الغذائية إناث.

٢. مرحلة المراهقة: أكثر الفتيات عرضة للإصابة بالاضطرابات الغذائية تتراوح أعمارهن بين ١٤ و ١٨ سنة، أي مراهقات.[٤٢]

٣. الحياة في مجتمع غربي: بالرغم من ظهور الاضطرابات الغذائية في جميع أنحاء العالم، فهي أكثر شيوعًا وانتشارًا في الثقافات الغربية.

٤. الإفراط في تناول المواد المخدرة: أوضح تقرير ٢٠٠٤ للمركز القومي للإدمان والإفراط في تناول العقاقير أن الفتيات اللاتي يفرطن في تناول الكيماويات كالمشروبات الكحولية أو المخدرات عرضة للإصابة بالاضطرابات الغذائية بما يزيد عن أولئك اللاتي لا يتناولن هذه المواد بمقدار ١١ مرة. فهن لا يسرفن في تناول الملينات ومدرات البول فحسب، بل الكحول، والتبغ، والكافين، والأمفتامين، والكوكايين، والهروين للتحكم في أوزانهن. بل إن بعض الفتيات يتناولن دواء أدرول* Adderall (عقار لعلاج نقص الانتباه/ نقص الانتباه وفرط النشاط** ADD/ ADHD) لإنقاص الوزن. وأدرول، وهو من مجموعة الأمفتامين، تم تصنيعه في بادئ الأمر لإنقاص الوزن. وتقلد الفتيات أعراض نقص الانتباه أو نقص الانتباه وفرط النشاط حتى يصف لهن الأطباء هذا العقار أو تشترين قرصًا من أصدقائهن لأن فقدان الشهية هو أحد الأعراض الجانبية للعقار.

٥. زيادة الوزن: الفتاة التي تعاني من زيادة الوزن قد تشغلها كثيرًا توقعات الأقران أو الأسرة عن شكل الجسم وتضغط على نفسها لإنقاص الوزن باتباع إجراءات قاسية.

٦. النضج المبكر: الفتاة التي تبدأ دورتها الشهرية قبل قريناتها تميل لمصادقة الأولاد الأكبر سنًا. وبالتالي، قد تصبح نشيطة

---

* اسم تجاري لأحد الأدوية — المترجمة

** Attention Deficit Disorder/ Attention Deficit Hyperactivity Disorder—المترجمة



جنسيًا في سن مبكرة مقارنة بالأخريات، مما يزيد حساسيتها نحو صورة جسمها.

٧. الميل إلى الكمال: الفتاة التي تميل للوصول إلى الكمال هي قاضٍ شديد النقد، لا للآخرين فحسب، بل لنفسها على وجه الخصوص. فإذا كانت ترى أنها فاشلة في علاقاتها مع الأقران أو في أدائها المدرسي أو في علاقاتها مع أفراد الأسرة، ربما تشعر بالنجاح إذا تمكنت من التحكم في أكلها وفي مظهرها. ولما كانت النحافة لها قيمتها في معظم الثقافات الغربية، فإن جهودها غالبًا ما تحظى بالتشجيع حتى يبلغ الأمر حدًا مبالغًا فيه. ولذلك، تعتبر الفتاة أنها نجحت ولو في جانب واحد على الأقل من جوانب حياتها.

٨. زيادة الضغوط والمعاناة: ربما يؤدي أحيانًا المرور بحدث مؤلم أو صراع داخلي إلى زيادة احتمالات إصابة الفتاة بأحد الاضطرابات الغذائية. فبعض المواقف مثل الحزن على فقدان شخص عزيز، أو الحياة وسط ظروف أسرية مضطربة، أو شدة الضغوط الدراسية، أو القلق بشأن الهوية الجنسية sexual identity، أو التعرض للمشاكسات، أو العداوة في العلاقات تشكل بيئة تسعى فيها المراهقة للتعامل مع هذه المشاكل بأساليب تضر بها.

٩. الخوف من النمو: قد تعاني الفتاة قلقًا شديدًا بشأن النمو. فهي ترى أن عالمها يخرج سريعًا عن نطاق سيطرتها. فجسمها يتغير، ومدرستها تتغير، وأصدقاؤها يتغيرون. وهكذا يصبح التحكم في أكلها أحد جوانب الحياة الذي تشعر فيه كما لو كانت مازالت قادرة على السيطرة على مصيرها.

وجدير بالملاحظة أن هذه العوامل قد لا تؤدي بالضرورة إلى الإصابة بأحد الاضطرابات الغذائية، فهي لا تزيد عن كونها مؤشرات على أن الفتاة قد تكون أكثر عرضة للإصابة بأحد هذه الاضطرابات من الفتاة التي لا تظهر في حياتها هذه العوامل. والعكس، فالفتاة التي لا تظهر عندها هذه العوامل قد تصاب بأحد الاضطرابات الغذائية.

وغالبًا ما يظهر على الفتاة أعراض سلوكيات غذائية غير صحية، ولكن المحيطون بها يفسرونها على أنها سلوكيات عادية لأي فتاة مراهقة. فإذا استمرت الفتاة تحسب السعرات الحرارية ولا تأكل سوى السلاطة لمدة أسبوع واحد فقط، قد لا تثير الشكوك. ولكن المشكلة هي عدم اكتشاف هذه السلوكيات والتوجهات لأسابيع وشهور، وهكذا لا تتخذ خطوات حاسمة إلا في النهاية بعد أن تكون الفتاة قد ظهرت عليها علامات المرض.

والاضطرابات الغذائية الأكثر شيوعًا هي اثنان: فقدان الشهية العصبي *anorexia nervosa*، والشره العصبي (البوليميا) *bulimia nervosa*. إلا أن اضطراب نوبات الشره المرضي بدأ يصبح أكثر انتشارًا. وبالرغم من أن السمنة لا تصنف ضمن الاضطرابات الغذائية، فهي تؤثر تأثيرًا كبيرًا على صحة المراهقات.

فقدان الشهية العصبي

يتميز اضطراب فقدان الشهية العصبي بأن الشخص يترك نفسه يشعر بالجوع الشديد بإنقاص ما يحصل عليه من سعرات حرارية بشكل مفرط، أو باستخدام مدرات البول أو الملينات، أو بالإفراط في ممارسة الرياضة، مما يؤدي إلى فقدان كمية كبيرة جدًا من الوزن. وغالبًا ما تحدث البداية في مرحلة المراهقة عندما يزداد وعي الفتاة بجسمها وتقارنه بأجسام قريناتها وبما تراه في الإعلام. (ويجب أن نلاحظ أن الأولاد أيضًا قد يعانون من فقدان الشهية العصبي، وإن كان بمعدلات أقل كثيرًا).

والفتاة التي تعاني من فقدان الشهية العصبي لديها تصميم قوي على أن تصبح نحيفة، مما يؤدي لشعورها بخوف غير عادي من زيادة الوزن. لذلك فهي تتحكم فيما يدخل فمها تحكمًا صارمًا. وهي تعرف عدد السعرات الحرارية في كل لقمة، وتعلم مقدار التمارين الرياضية المطلوب لحرق تلك السعرات.

ومن مخاطر فقدان الشهية العصبي أن بدايته قد تكون بسيطة جدًا. ففي البداية، يمدح الآخرون الفتاة على نقصان وزنها، ويعجبون بإصرارها على رفض الحلويات والأطعمة التي تحتوي على نسب عالية



الاضطرابات الغذائية على شبكة الإنترنت

حاليًا تجد البنات اللاتي تعاني من الاضطرابات الغذائية الدعم اللازم على الإنترنت. فبعض المواقع الإلكترونية تشجع الأنوركسيا والبوليميا تشجيعًا كبيرًا بوصفهما اختيارات لأسلوب الحياة، لا بوصفهما اضطرابات. وتعطي هذه المواقع الفتيات بعض النصائح عن كيفية إخفاء الطعام، وإنقاص الوزن، وممارسة التمارين، وتجنب تدخل الأصدقاء وأفراد الأسرة. وقد وجد الباحثون في دراسة أجراها مستشفى ستانفورد ولوسايل باكارد للأطفال Stanford and Lucile Packard Children's Hospital أن أكثر من ٤٠٪ من الفتيات اللاتي أظهر التشخيص أنهن يعانين من اضطرابات غذائية زرن أحد المواقع الإلكترونية التي تروج للأنوركسيا أو البوليميا. وحتى أولئك الفتيات اللاتي زرن مواقع تهدف لمساعدة الفتيات على الشفاء من الاضطرابات الغذائية اتبعن النصائح المتعلقة بالأنظمة الغذائية وإنقاص الوزن من هذه المواقع.[٣]



"سألني عدد كبير جدًا من الناس: كيف أصبت بالأنوركسيا؟ حتى إنني كدت أسجل قصة حياتي وأعيد تشغيلها عندما يُطرح علي السؤال ثانية. وأحاول أن أشرح لهم باستخدام تشبيه قوس القزح. فطيف الألوان بأكمله يكون قوس القزح، ولكن لا يمكن استخلاص لون واحد بمعزل عن باقي الألوان، فهي تمتزج جميعًا مكونة سلسلة متصلة. ينطبق الأمر نفسه على المرض. ففقدان الشهية العصبي لم يكن شيئًا "حدث" لي هكذا، فلم أقرر يومًا فجأة أن أمتنع عن الأكل. فكانت مشكلاتي أعمق كثيرًا من مجرد "الامتناع عن الأكل". وكان الاضطراب مجرد محاولة يائسة مني للاحتفاظ بشيء من التحكم الظاهري في حياتي. كان صرخة لترسيخ هويتي ولجمع أشلائها المبعثرة"." - "تشايا"

من الكربوهيدرات ويشجعونها على الاستمرار في هذا النظام الغذائي. وقد يغذي هذا لديها فكرة معتادة مفادها أن "الأنحف أفضل" ويؤكد جهودها. ولذلك تستمر في إنقاص الوزن في محاولة للوصول إلى "الشكل المثالي" الذي تراه في ذهنها.

ولكن ما لا تعرفه هذه الفتاة أن صورتها الذهنية عن جسمها مشوهة. فعندما تنظر الفتاة التي تعاني من فقدان الشهية العصبي في المرآة ترى جسمًا لا يزال زائد الوزن، ويبدو في عينيها قبيحًا وغير مرغوب. في حين أنه عندما ينظر إليها أي شخص آخر يرى هيكلاً عظميًا. والجملة التي غالبًا ما يصفها بها أفراد أسرتها هي "يبدو شكلها وكأنها تعيش في معسكر اعتقال."

السلوكيات

يظهر عدد من السلوكيات على الفتاة التي تعاني فقدان الشهية العصبي. والقائمة التالية ما هي إلا قائمة جزئية ولا يجب أن تُفهم على أنها أداة للتشخيص. استخدم هذه القائمة دليلاً فحسب ليرفع وعيك:

- سيطرة فكرة حساب السعرات الحرارية على الفتاة.
- قياس الفتاة لوزنها عدة مرات في اليوم.
- الإفراط في تناول الملينات أو مدرات البول أو أقراص إنقاص الوزن.
- الرغبة المحمومة في ممارسة التمارين الرياضية.
- التقيؤ بعد الأكل.
- تجنب الأكل أمام الناس.
- إنكار الشعور بالجوع.
- طهي الفتاة طعام خاص لها (فمثلاً بينما تتناول الأسرة البيتزا تعد هي لنفسها عشاء من البروكولي والسلاطة دون زيت أو إضافات).
- إخفاء طعامها أثناء الأكل (مثل دس الخبز في جيب سترتها حتى



"يمكن أيضًا النظر إلى... فقدان الشهية العصبي [على أنه] نوع من النادي الاجتماعي (وإن كان من النوع الخطير) له قواعد، وأعراف، وخصوم وأصول للعضوية. ودون محاولة لتهوين خطورة الاضطراب الغذائي، يمكننا أن نلحظ بعض التشابهات بينه وبين صورة "النادي". فالأعضاء ينضمون باستمرار، وغالبًا ما يربطون أنفسهم بالنادي نفسه، ويشعرون بأن لديهم هدفًا وإحساسًا بالانتماء عندما ينضمون للنادي، وهم يحصلون، من الإعلام في المقام الأول، على قواعد سلوكية واضحة. وفي حين ينضم الأعضاء إلى النادي، إلا أنهم يتمتعون بحق إلغاء عضويتهم".[٥] - د. ماري ل. هوسكينز Marie L. Hoskins

يظن أفراد الأسرة الذين يراقبونها أنها انتهت من الأكل).

- تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة ووضع القطع تحت طبقها مستديرًا.
- الذهاب دائمًا إلى الحمام بعد تناول الطعام مباشرة.
- الالتزام الصارم بنظام غذائي أو نظام للتمارين الرياضية، وأي "هفوة" يصاحبها شعور غير طبيعي بالذنب أو الخزي.
- ارتداء الملابس الفضفاضة لإخفاء نقصان الوزن (خاصة إن كانت قد سُئلت من قبل عما إذا كانت تعاني أحد الاضطرابات الغذائية).
- ارتداء ملابس ثقيلة غير ملائمة للجو (لأنها قد تحتاج لمزيد من الدفء بسبب فقدان الدهون بالجسم).
- تزايد الانعزال عن الأصدقاء.
- فرط الاكتئاب أو الحزن.

تأثير فقدان الشهية العصبي على الجسم

تظهر تغيرات خارجية على جسم الفتاة علاوة على فقدان الوزن المفرط، مثل: فقدان شعر الرأس، والدوائر السوداء حول العينين، وتقصف الأظافر، وبرودة اليدين والقدمين (بسبب ضعف الدورة الدموية)، وظهور شعر ناعم على الظهر أو البطن أو الوجه. (وينتج هذا التغير الأخير بسبب فقدان الدهون. فهي محاولة من الجسم لتزويدها بالدفء). كما قد يظهر لون برتقالي على جلدها وهو يتضح بوجه خاص على كفي اليدين. وقد يدل ذلك على تناول كميات ضخمة من الجزر ولكنه قد يكون أيضًا علامة على الجوع الشديد.

يؤثر فقدان الشهية العصبي تأثيرًا خطيرًا على جسم الفتاة. فالأمر لا يتوقف عند مجرد انقطاع الدورة الشهرية، ولكن درجة حرارة الجسم وضغط الدم ينخفضان. وتصبح العظام أكثر هشاشة بسبب قلة كثافة العظام. وقد يتوقف نموها نهائيًا. وقد يصل الأمر إلى حد حدوث تلف شديد، لا يمكن علاجه في بعض الأحيان، بكل من المخ والكليتين والقلب، مما يؤدي إلى الوفاة.

الشره العصبي

يشبه الشره العصبي فقدان الشهية العصبي لأنه يتعلق برغبة الفتاة في التحكم بوزنها. ولكن في حين تترك الفتاة التي تعاني من فقدان الشهية العصبي نفسها تتضور جوعًا، فإن التي تعاني من الشره العصبي "تأكل كمية هائلة مرة واحدة ثم تتخلص منها". فهي تأكل مثلاً كمية كبيرة من الطعام في وقت قصير، كأن تتناول حوالي لترًا من الأيس كريم أو علبة توينكيز* في جلسة واحدة (نوبة). ولكن النوبة يعقبها شعور بالخجل ناتج عن إدراكها لعدم قدرتها على التحكم في عاداتها الغذائية أو خوفها من زيادة الوزن. ولكي تتعامل الفتاة مع شعورها بالخجل أو الخوف، تخلص جسمها من الطعام، وعادة ما تفعل ذلك بالتقيؤ، ولكن أحيانًا بالمليِّنات، أو إيبكاك**، أو مدرات البول، أو أقراص إنقاص الوزن، أو الإفراط في ممارسة التمرينات الرياضية، أو الصوم بالامتناع نهائيًا عن الطعام.

والفتاة التي تعاني من الشره العصبي عادة ما تكبر قليلاً عن تلك التي تعاني من فقدان الشهية العصبي. فالشره العصبي عادة ما يظهر في المراهقة المتوسطة (بخلاف فقدان الشهية العصبي الذي يظهر في المراهقة المبكرة)، وتزيد احتمالات ظهوره بين الفتيات اللاتي ينمين مبكرًا. ومن الممكن أيضًا أن تعاني الفتاة من النوع

حيث إن نحو ثلث الفتيات اللاتي يعانين من فقدان الشهية العصبي يصَبن فيما بعد بالشره العصبي. ولكنَّ الآخرين لا ينتبهون أن الفتاة تعاني من الشره العصبي إلا بعد فترة. وفي حين يتميز فقدان الشهية العصبي بفقدان هائل في الوزن، يظهر الشره العصبي عند الفتيات النحيفات، ومتوسطات الوزن، وحتى زائدات الوزن. ويمكن أن يتغير وزنهن قليلاً بسبب عدم انتظام عاداتهن الغذائية.

السلوكيات

كما في حالة فقدان الشهية العصبي، تتضح بعض السلوكيات لدى

---

* Twinkies * [علامة مسجلة] كيكة إسفنجية محشوة بالكريمة شائعة في أمريكا الشمالية وبعض البلدان التي منها مصر. (المترجمة)

** Ipecac **: شراب يؤدي إلى التقيؤ. (المترجمة)



دراسة حالة: مواجهة فقدان الشهية العصبي

اشتهرت المجموعة الصغيرة المكونة من طلاب الفرقة الأولى في الكلية بما تقيمه من حفلات نوبات الشره المرضي، فهؤلاء الشابات يلتهمن بسهولة عددًا من عبوات الأوريو Oreo [بسكويت شوكولاته محشو بالكريمة]، وعلبة أيس كريم كبيرة، وكمية كبيرة من البسكويت في ليلة واحدة. كانت "رينيه" على هامش المجموعة، تضحك لكنها تحاول ألا تظهر بكيس الكرفس والجزر الذي تتناوله. في حين تنتهز بقية الفتيات فرصة الكافتيريات التي تتبع نظام البوفيه المفتوح حيث يمكن للضيف أن يأخذ من الطعام قدر ما يريد، كانت "رينيه" حريصة جدًا على تنظيم وجباتها. وذات مرة عندما ذهبت الفتيات إلى منزل إحداهن لتناول وجبة منزلية، انتابت "رينيه" حالة من الذعر لأنها لم تعرف كمية السعرات الحرارية في الأكل المقدم لها. كانت تعتقد أنها نحيفة وجميلة وقادرة على التحكم في وزنها مقارنة بغيرها من الفتيات في السكن اللاتي كان وزنهن يزيد بصورة رهيبة مثل معظم طلاب الفرقة الأولى.
ولكن أصدقاءها أدركن أن "رينيه" تعاني من مشكلة عندما لم تقدر أن تفتح باب أحد مباني الفصول الدراسية في يوم عاصف جدًا، فحاولوا التدخل لمساعدتها، ولكن محاولاتهم باءت بالفشل الذريع، ولم تدرك "رينيه" أن صحتها في خطر حقيقي إلا عندما أجبرتها أمها على الذهاب معها إلى طبيب العائلة في العطلة الصيفية، وعندما

يتبع >

الفتيات اللاتي يعانين من الشره العصبي. ونؤكد ثانية أن القائمة الموضحة أدناه ما هي إلا عناصر جزئية ولا يجب أن تؤخذ على أنها أداة للتشخيص. بل استخدمها بوصفها دليلاً لرفع وعيك فحسب:

- استهلاك كميات هائلة من الطعام الذي يحتوي عادة على سعرات حرارية عالية، في خلال فترة تتراوح بين ساعتين ودقيقتين، ويعقب ذلك شعور مفرط بالذنب والخجل.
- التوجه دائمًا إلى الحمام بعد كل وجبة.
- اتباع نظام غذائي ورياضي قاسٍ والالتزام به.
- ظهور بعض الدلائل التي تشير إلى التقيؤ أو إساءة استخدام أقراص إنقاص الوزن، أو الملينات، أو مدرات البول (مثل العثور على عبوات فارغة وسط القمامة).
- تغيرات كبيرة وسريعة في الوزن.
- إخفاء الطعام لسهولة الوصول إليه.
- سرقة الطعام أو أخذه خفية.
- عدم انتظام الدورة الشهرية أو انقطاعها.
- تشويه الجسد.
- الاكتئاب والتفكير في الانتحار.

تأثير الشره العصبي على الجسم

تنطبق الكثير من علامات فقدان الشهية العصبي التي تظهر في الجسم على الشره العصبي. ولكن بسبب تخليص الجسم من الطعام بالتقيؤ أو غيره، لابد من الانتباه إلى عدد من العوامل الأخرى، مثل فقدان مينا الأسنان أو احتقان الزور باستمرار (بسبب تكرار التقيؤ). كما أن الفتاة المصابة بالشره العصبي قد ينتفخ خداها مثل "خدي السنجاب" بسبب تضخم الغدد اللعابية (نتيجة التقيؤ أيضًا). وإن كانت تجبر نفسها على التقيؤ بوضع إصبعها أو يدها في الزور، فقد تظهر أيضًا الجسأة (الكالو) على أصابعها أو ظهر يديها بسبب تعرضها لأحماض المعدة.



تابع >

نظرت في المرآة رأت امرأة جميلة نحيفة تماثل عارضات الأزياء بالمجلات. لكن الحقيقة أنها كانت تشبه من نجوا بحياتهم من معسكر اعتقال. لذلك نصحها طبيبها ببرنامج علاجي في أحد المصحات أو مراكز التأهيل. وعندما عادت "رينيه" بذاكرتها أدركت أن الكثير من العوامل ساهمت في ظهور الاضطراب الغذائي الذي كانت تعاني منه. إلا أن حدثًا معينًا هو الذي برز في ذهنها بشكل خاص. فعندما كانت في السنة الأولى بالمدرسة الثانوية علق أحد الصبية الذين كانوا يتمتعون بشعبية في مجموعة شباب ثانوي (وكانت مغرمة به) أنه يبدو كما لو كان وزنها بدأ يزداد قليلاً. وفي نظر "رينيه" كانت الأنوركسيا هي السبيل الوحيد الذي يمكنها من التحكم في حياتها ومحاولة الفوز بإعجابه.

أسئلة تطرحها على قادة اجتماع الشباب الذي تعمل به:

- من الذي يجب أن يتحمل المسئولية في هذا الموقف: "رينيه"، زميلاتها في السكن، والدتها، راعي الشباب بكنيستها، طالب ثانوي بمجموعة الشباب؟
- ماذا تفعل لو كنت راعي الشباب بكنيسة "رينيه"؟ ولو كنت أحد أصدقائها؟

يتبع >

وتعاني الفتيات المصابات بالشره العصبي الكثير من التأثيرات التي تعانيها الفتيات المصابات بفقدان الشهية العصبي. علاوة على ذلك، فأولئك اللاتي يعانين من الشره العصبي أكثر عرضة لنقص البوتاسيوم وعدم انتظام النبض. وكما هو الحال في فقدان الشهية العصبي، قد تؤدي هذه المضاعفات إلى الوفاة.

اضطراب نوبات الشره المرضي

يشترك اضطراب نوبات الشره المرضي مع الشره العصبي في أن كليهما يتميزان بالدخول في نوبات من الشراهة. إلا أن تخليص الجسم من الطعام بالتقيؤ أو إفراغ الأمعاء بأي وسيلة وإساءة استخدام الملينات لا يظهر في اضطراب نوبات الشره المرضي (binge eating disorder (BED). ويتميز هذا النوع من الاضطرابات بحلقات من تناول كميات هائلة من الطعام، وعادة في السر. بعدها ينتاب الفتاة شعور بالذنب والحرج من تصرفها. وهذا الاضطراب لا يأتي استجابة للشعور بالجوع، ولا بسبب الشعور بالحرمان نتيجة اتباع نظام غذائي خاص. ولكن الواقع أن الفتاة قد تشعر بالحاجة لالتهام كميات مهولة من الطعام فور الانتهاء من تناول وجبة كاملة. ولكنه يحدث بوصفه استجابة للاكتئاب، أو الملل، أو القلق، أو التوتر.

ولما كانت نوبات الشره المرضي من الاضطرابات الحديثة نسبيًا مقارنة بكل من فقدان الشهية العصبي والشره العصبي، فمازال البحث فيه محدودًا. ولكن ما عرف حتى الآن أنه يظهر بين الأكبر سنًا (عادة في الأربعينات)، وإن كان بعض المراهقين يعانون منه. كما أن نسبة الذكور الذين يعانون منه تفوق أولئك الذين يعانون فقدان الشهية العصبي أو الشره العصبي.[٤٧]

وفي حين أن الفتيات الأمريكيات من أصول أفريقية أو لاتينية أقل عرضة للاضطرابات الغذائية الأكثر شيوعًا مثل فقدان الشهية العصبي، إلا أن بعض الدلائل تشير إلى أنهن أكثر عرضة بنسبة ضئيلة للإصابة باضطراب نوبات الشره المرضي من الفتيات من أصول أوروبية، وينطبق هذا، بوجه خاص على الفتيات من أصول لاتينية.[٤٨]



تابع >

- ما التوجه السائد في الاجتماع نحو وزن الجسم؟
- ما مدى تكرار سماعك لتعليقات عن مظهر أحد الشباب وخاصة الإناث منهم؟ من الذي يقول التعليقات؟
- من الطلاب الذين يحصلون على قدر أكبر من الاهتمام، الأثقل وزنًا أو الذين يتمتعون بلياقة بدنية؟
- ما مدى انتظام تقديم الموضوعات المتعلقة بالعادات الصحية في برنامج اجتماع الشباب؟

حقائق عن الاضطرابات الغذائية

- أقل من واحدة بين كل ١٠ مراهقات يعانين من الاضطرابات الغذائية يطلبن مساعدة طبية.
- يؤدي العلاج إلى شفاء٧٥٪ إلى ٨٠٪ من المراهقات من الاضطرابات الغذائية.
- يموت ما يتراوح بين ٥٪ و ٩٪ من المراهقات اللاتي يعانين من الاضطرابات الغذائية، إما بسبب الاضطراب نفسه أو بسبب الانتحار.[٤٩]



السلوكيات

يتميز اضطراب نوبات الشره المرضي بالكثير من السلوكيات المشابهة للسلوكيات التي تميز الشره العصبي. وعند التعامل مع شخص يُشَكّ في إصابته باضطراب نوبات الشره المرضي، لاحظ ما إذا كان بعض هذه السلوكيات أو المؤشرات ظاهرًا لديه:

- الاكتئاب أو الصراع مع مشاعر صعبة مثل الغضب أو الذنب أو الخزي.
- اختفاء كميات كبيرة من الطعام (مثل اختفاء علب أيس كريم من المجمد، سرعة اختفاء أكياس البطاطس المحمرة).
- عدم القدرة على التحكم في العادات الغذائية (مثل العجز عن التوقف بعد تناول الكمية التي تُشعر الشخص العادي بالشبع) أو ضعف القدرة على التحكم في الرغبات المفاجئة.
- أخذ الطعام خفية أو إخفاؤه (مثل الزج بعلبة بها قطع من الكيك داخل تابلوه السيارة، العثور على حقيبةِ ظَهْرٍ بها عدد من باكوات الشكولاته).
- مكافأة الذات بالأكل.
- اعتبار الأكل وسيلة للتعامل مع المواقف الصعبة (مثل تناول كميات كبيرة من "الأطعمة السريعة الإعداد" "comfort food" التي تحتوي على نسبة كبيرة من السكريات أو الكربوهيدرات باعتباره رد فعل لموقف يصيب الشخص بالتوتر، ولكن هذا السلوك يتم بشكل منتظم).
- زيادة الوزن المستمرة (وإن كان الكثير من المراهقين الذين يعانون نوبات الشره المرضي يتمكنون من الاحتفاظ بالمعدل الطبيعي للوزن).
- التأثر بأحد المفاهيم الثقافية الذي يعتبر أن الوزن الثقيل أفضل من النحافة.

تأثير اضطراب نوبات الشره المرضي على الجسم

كما هو الحال في الاضطرابات الغذائية السابقة، يمكن أن يفسد تأثير اضطراب نوبات الشره المرضي الحياة كلها لو ترك دون علاج. إلا أنه لما



كان اضطراب نوبات الشره المرضي لا يزال حديثًا جدًا، فالأبحاث المتعلقة بتأثيراته طويلة المدى قليلة. ولكن، نظرًا لارتباط طبيعة الاضطراب

بتناول كمية هائلة من السعرات الحرارية، فاحتمال الإصابة بالسمنة كبير جدًا. ونظرًا لأن المراهقة التي تعاني من اضطراب نوبات الشره المرضي أحيانًا ما تكون أثقل وزنًا من قريناتها، يُنظر إليها في بعض الأحيان على أنها كسولة. وما ينتج عن ذلك من مشاعر الخزي وانعدام الكفاءة لا يزيد المشكلة إلا سوءًا.

الشفاء من الاضطرابات الغذائية وعلاجها

يستغرق شفاء الفتاة من أحد الاضطرابات الغذائية أكثر من خمس سنوات. إلا أن الخبر السارة هو أنه كلما كان التدخل مبكرًا زادت احتمالات شفائها واستعادتها لحياتها الطبيعية. وأنواع العلاج تتنوع فيما بين الإقامة الكاملة بالمستشفى والإقامة الجزئية (علاج نهاري ثم تعود الفتاة للبيت) والبرامج العلاجية بالمصحات أو مراكز التأهيل. وتستخدم برامج العلاج غالبًا مجموعة متنوعة من المناهج العلاجية مثل أساليب العلاج القائمة على العلاقات أو الأساليب العائلية أو صورة الجسم أو الاسترخاء، بل حتى العلاج بالفن أو الموسيقى أو الرقص.

دور قائد الشباب

من المهم إدراك أن قادة الشباب غير مدربين على تشخيص أحد الاضطرابات الغذائية ما لم يكن أحدهم مؤهلاً لذلك تأهيلاً جيدًا. ولكن نتيجة لطبيعة الدور الذي يلعبه قادة الشباب، فهم أول من يلاحظون الانحرافات التي تشوب نظرة الفتاة لجسمها. فهذه أمور قد لا يعيها أفراد الأسرة، ربما نتيجة قلة الخبرة أو الإنكار.

وفي بعض الأحيان يصبح اكتشاف الاضطرابات الغذائية أمرًا في غاية الصعوبة. فأحيانًا تفعل الفتاة كل ما بوسعها لإخفاء سلوكها عن كل من راعي الشباب والوالدين. ويمكنك أن تتوقع أن تأتي إليك إحدى الفتيات وهي تعبر عن استيائها لأن أحدهم واجهها باحتمال إصابتها بأحد الاضطرابات الغذائية. توقع الإنكار والدموع والغضب والاتهامات.



توقع الوعود بالتحسن من الآن فصاعدًا والوعود بأن تُعلمك أولاً بأول بعاداتها الغذائية. توقع أن تتوسل إليك حتى لا تخبر أسرتها.

إلا أنه بمجرد أن تتأكد شكوكك بنسبة كبيرة أن الفتاة ربما تعاني من أحد الاضطرابات الغذائية، فعليك أن تشرك الوالدين في المشكلة. فبما أنك راعٍ للشباب، فأنت أيضًا راعٍ لوالديهم. فربما يجب أن تساعد الوالدين أن يدركوا أن الطريق سيكونُ طويلاً وربما يجدر بهم هم أيضًا أن يجدوا من يساعدهم أثناء هذه المسيرة. وربما يحتاجون أن يطمئنوا إلى أنهم لم يتسببوا في الاضطراب الغذائي. فالواقع أن الاضطرابات الغذائية تحدث نتيجة مجموعة مركبة من العوامل.

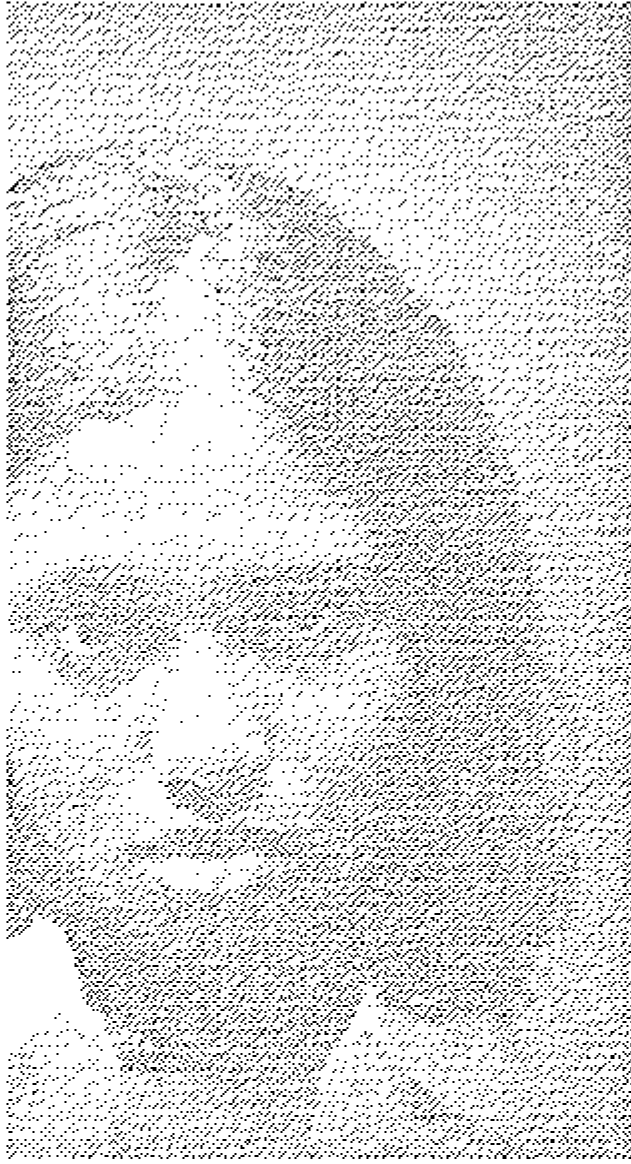
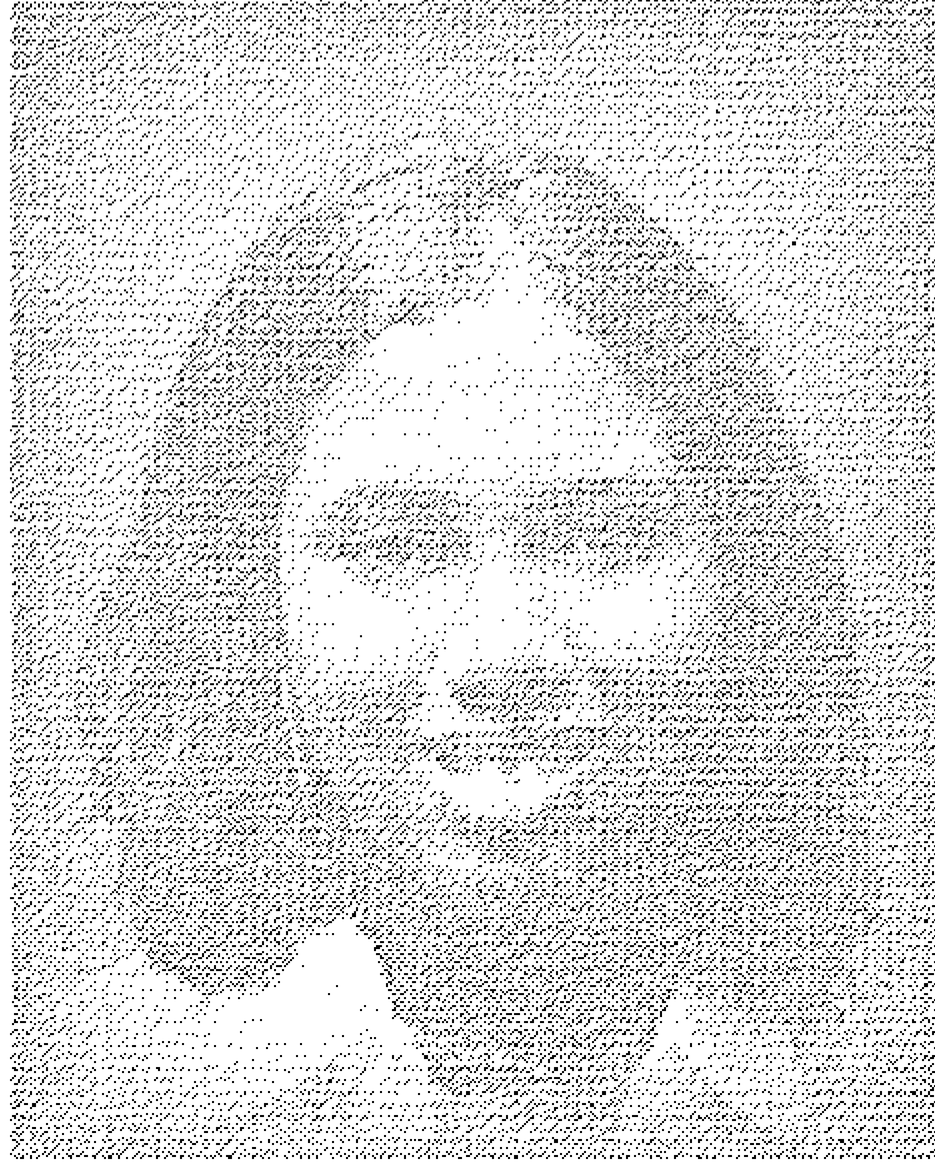
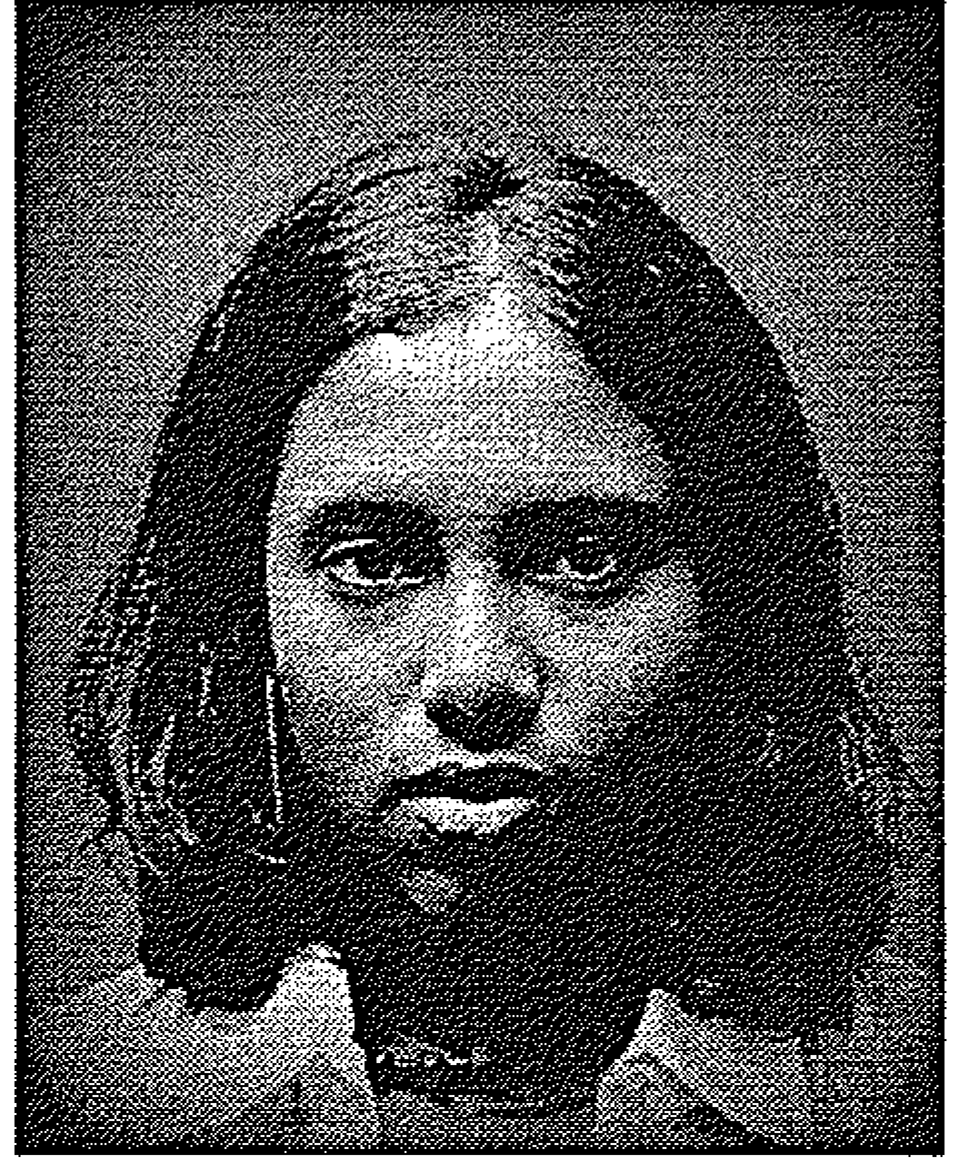
وإذا كنت تتعامل لأول مرة مع فتاة تمر بحالة اضطراب غذائي أو إذا كنت قلقًا بشأن رد فعل الوالدين، فربما ستحتاج للعمل مع معالج مرخص يمكنه أن يوجه العملية. ومما يساعد كثيرًا أن تزود الوالدين بقائمة أسماء لمتخصصين يمكنهم الرجوع إليهم إذا دعت الحاجة. ويمكنك عادة أن تعرف المتخصصين في علاج الاضطرابات الغذائية بمدينتك عن طريق الاتصال بالمستشفى المحلي أو أحد الأطباء أو المشيرين بالمدارس الحكومية أو بأحد وكالات المعلومات بالمدينة.

وبوصفنا قادة شباب، علينا أن ننتبه بوجه خاص ونتيقظ لجوانب مثل صورة الجسم والاضطرابات الغذائية. وعلينا أن نشجع على أنماط الحياة الصحية وممارسة الرياضة بأسلوب صحي، ربما بتقديم أطعمة صحية في المؤتمرات وغيرها. وفي الوقت نفسه، لا يجب أن نلفت الانتباه لفتاة تفضل طعامًا غير صحي على قطعة من الفاكهة أو نحرجها. وفي الحفلات أو المؤتمرات احرص على إحضار شرائح من الخضراوات والفاكهة بالإضافة إلى الأطعمة قليلة القيمة الغذائية التي اعتاد عليها الشباب. ووفر للفتيات وقتًا كافيًا للجري واللعب.

وعلينا أن نمثل نوعًا من اللاهوت الصحي الشامل الذي لا نعظ به فحسب بل نمارسه في اختياراتنا وأساليب حياتنا الشخصية. فهل نعطي الشباب قدوة في تناول الطعام الصحي واتباع اختيارات صحية في حياتنا؟ هل نشكو من وزننا ونقارن أنفسنا بصور الإعلام التي يستحيل الوصول إليها؟ علينا أن نساعد الفتيات أن يفهمن كيف ينظر الله إليهن ويدركن



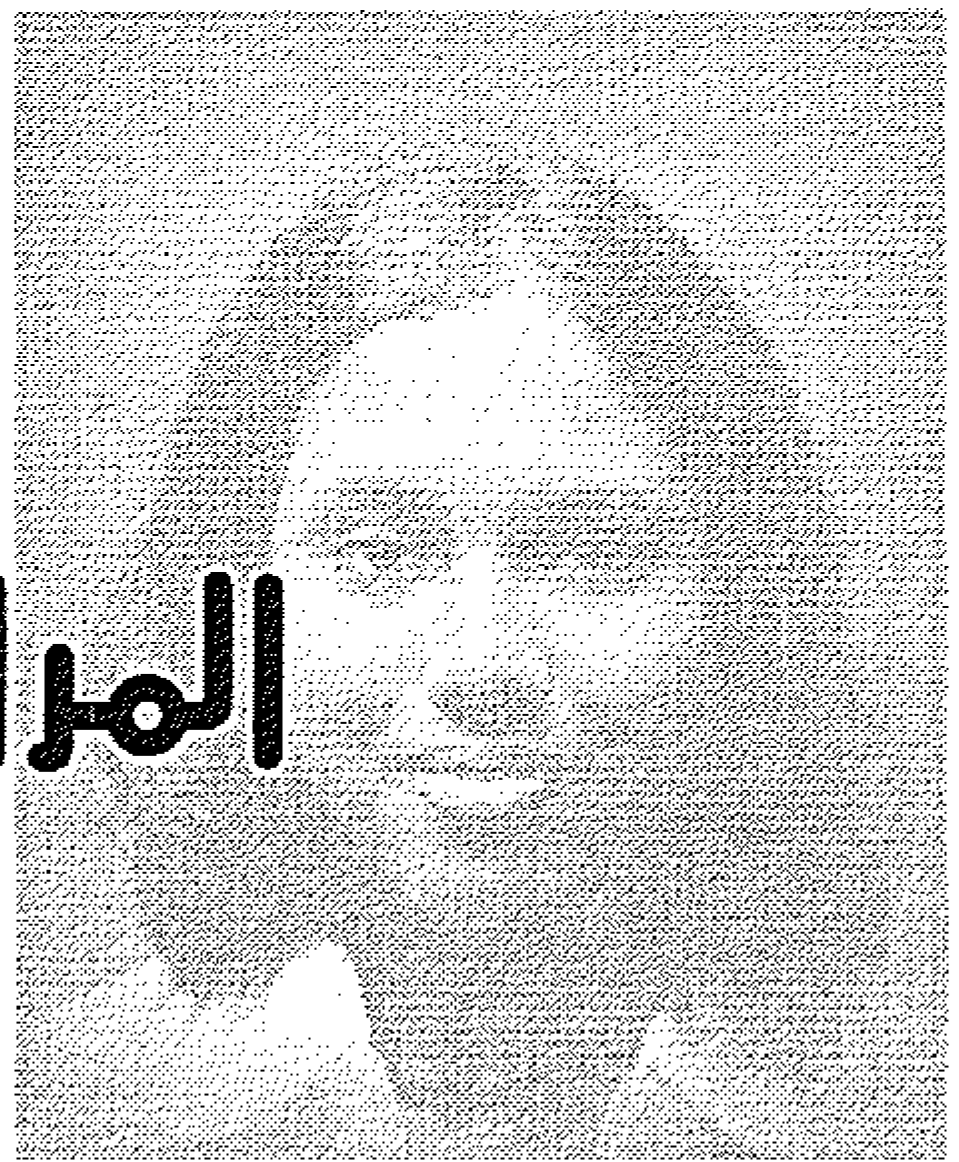
مفهومه للجمال ولصورة الجسم. علينا أن نساعدهن حتى يدركن أنهن خـُلقن بشكل جميل وعجيب حقًا (مز ١٣٩: ١٤).

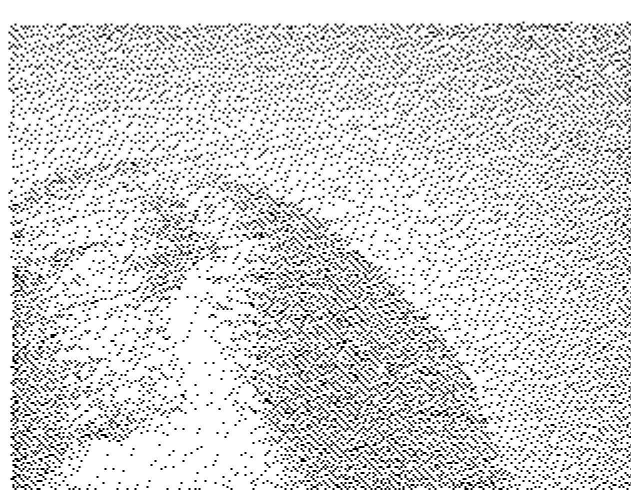
الفصل ٤

تغير الحالة: المراهقات وإيذاء الذات













قصة "أنا"

"أعز صديقاتي ورطتني في الموضوع. أتت إلى منزلي بعد أن هجرها صديقها ورأيتها تفعل ذلك، لم أتمكن من منعها. أردت أن أساعدها ولكني لم أعرف ماذا أفعل. إلا أني شعرت تمامًا بألمها. كان لدي الكثير من المشاكل المماثلة، ولكني لم أفكر إطلاقًا أن أتعامل معها بهذه الطريقة. كل ما كانت تريده أن تصبح أفضل؛ أرادت أن تنجح وأن تكون مختلفة عن أخواتها اللاتي كنَّ في السجن. أرادت أن تجعل أباها فخورًا بها، ولكنها لم تتمكن من التعامل مع ضغوط الحياة. لم ترد أن تموت؛ بل كل ما كانت تريده أن تُخرج المشاعر المؤلمة من داخلها. كنت أشتاق أن تكون لي صديقة عزيزة حقيقية ولذلك أردت أن أقف بجانبها، أن أساعدها، لذلك بدأت أنا أيضًا أقطع جسمي بأداة حادة. وكانت عندئذ مجرد نوع من الخربشة، شيء لا يكاد يذكر، لا يزيد تأثيره عن ترك علامة بالجسم، حتى أريها إياها. ولكنها تحسنت فيما بعد؛ فقد أخبرت والديها وحصلت على مساعدة متخصص. أما أنا فقد نُسيت فجأة، وتوقفت عن خربشة جلدي.

"وبعد حوالي سنة، أصبحت الحياة جحيمًا. كانت المذاكرة كثيرة جدًا، والمدرسة لا ترحم، كنت أحتاج لولد يحبني، وكانت الجامعة على الأبواب، وحساب البنك فارغ، لم يكن لدي أصدقاء حقيقيين ... وعندها أصبحت قاطعة cutter حقيقية ... ولكني حقيقة لم أرد أن أموت. كنت أريد أن أهرب فقط. أخرج هذا الحلم من فكري. كان التجريح نوعًا من التنفيس، مثل الدشّ الساخن وأنت مريض ... وعندما كنت أنزف، كنت أشعر بنوع من التحسن. كان لابد أن أجرح نفسي أعمق من سطح الجلد، لأخرج كل ما بداخلي من مشاعر مؤلمة، لأشعر أني فعلاً بحالة جيدة. كنت أقطع جسمي باستمرار، وأنا آخذ حمامًا، وأنا في السرير ليلاً، وأنا أشاهد التليفزيون ... لم أشعر بأني أوجع نفسي. فبالغت في التقطيع حتى أشعر بخطاياي. وكنت أسكب كحولاً مطهرًا على الجروح أو حتى

بروكسيد [هيدروجين بروكسيد، ويستخدم غالبًا لصباغة الشعر] ... أنا بحالة جيدة الآن؛ سأكون بخير. لقد توقفت حاليًا عن هذا السلوك، وأريد أن أنجو بنفسي منه. لا أريد أن أموت. ولم أرد أن أموت قط، ولكني عندما كنت أقطع نفسي، كنت أرى الحياة وقد أصبحت في غاية القرب من الموت."

هذا خطاب من "أنّا"، فتاة في السابعة عشرة على أبواب السنة النهائية بالمرحلة الثانوية. وهي ما يطلق عليه قاطع، أو مؤذٍ للذات self-injurer، أو مشوه لذاته self-mutilator، أو مسيء لذاته self-abuser. إنها جزء من ظاهرة متنامية تؤثر على بناتنا المراهقات.

إيذاء الذات

إن قصة الإساءة إلى الذات أو تشويها قديمة قدم الكتاب المقدس على أقل تقدير. إذ يتحدث مر ٥: ٥ عن لقاء بين يسوع وقاطع، رجل من كورة الجدريين كان يُجَرِّح نفسه بالحجارة. واليوم، تشوه المراهقات أنفسهن بمشابك الورق، أو دبابيس المشبك، أو أغطية الأقلام، أو المقصات، أو الأمواس، أو قطع الزجاج، أو المرايا المكسورة. بل تفضل بعض الفتيات أن تحرقن أنفسهن بأعواد الثقاب، أو السجائر، أو المعادن الساخنة، أو المواد الكيماوية. ويطلق على هذا السلوك الكثير من الأسماء: إيذاء الذات، الإساءة إلى الذات، تشويه الذات، محاولة انتحار ظاهرية parasuicide، "فقدان الشهية العصبية الجديد" "new anorexia"، وهذا على سبيل المثال لا الحصر. وكما كتبت "أنّا"، لا تحاول هؤلاء الفتيات قتل أنفسهن؛ بل يسعين إلى التنفيس عن الألم الداخلي.

ويمكن تعريف هذا السلوك ببساطة على أنه إيذاء الفتاة لجسدها، ونيتها عادة تخفيف حدة حالتها الوجدانية والعقلية. ويُعَرف كُتاب "الإضرار بالجسد" *Bodily Harm* إيذاء الذات على أنه "التشويه المتعمد للجسد أو لأحد أجزائه، لا بقصد الانتحار ولكن باعتباره وسيلة للتعامل مع المشاعر التي تبدو مؤلمة لدرجة أنه لا يمكن التعبير عنها بالكلمات. وقد يتضمن هذا السلوك تجريح الجلد أو حرقه، أو كدم



تعريف تشخيصي

يسرد "ستيفن لفنكرون"، المعالج النفسي ومؤلف كتاب "القطع: فهم تشويه الذات والتغلب عليه" *Cutting: Understanding and Overcoming Self-Mutilation* المعايير التالية للمساعدة في التشخيص العلاجي للإساءة للذات:

- تكرار تجريح الشخص لجلده أو حرقه.
- شعور بالتوتر قبل هذا السلوك مباشرة.
- الشعور بالاسترخاء والرضا وأحاسيس سارة وتنميل تصاحب الألم الجسدي.
- شعور بالخجل والخوف من أن تلصق بالشخص وصمة اجتماعية، مما يدفعه لمحاولة إخفاء آثار الجروح، أو الدم، أو أي دلائل أخرى تشير إلى سلوكيات الإضرار بالذات self-harm.[٢]





الشخص لنفسه عن طريق حادث مدبَّر. وقد يتضمن أيضًا خربشة الجلد حتى ينزف، أو العبث بالجروح وهي في مرحلة الالتئام. وفي الحالات الأكثر تطرفًا، يكسر الشخص عظامه، أو يبتر أصابعه، أو يتناول موادًا ضارة، أو يحقن نفسه بمواد سامة".[١]

ويختلف إيذاء الذات عن دق الوشم أو الثقب. فقد اعتاد الناس منذ زمن بعيد أن يميزوا أنفسهم عن طريق جلدهم باستخدام علامات وثقوب تعبيرًا عن انتمائهم للقبيلة أو للديانة. وفي هذه الحالات يقبل المجتمع هذه الرموز بوصفها إشارات تدل على ارتباطهم بمجتمعاتهم أو غيرها. ولكن ممارسات دق الوشم والثقب ليست هي هذا النوع من تشويه الذات الذي نحن بصدده. ويصفه المعالج النفسي والكاتب "ستيفن لفنكرون" Steven Levenkron هكذا: "يساعدنا على فهمه أن نمثله بالنظام الغذائي العادي لإنقاص الوزن مقابل فقدان الشهية العصبي ... فمعظمنا عندما يتبع نظامًا غذائيًا لإنقاص الوزن يشعر بالحرمان والضيق. ولكن المصابة بفقدان الشهية العصبي عندما تُجَوِّع نفسها تشعر بالرضا حتى وإن كانت تتألم، وإن كانت أيضًا معرضة لفقدان حياتها."[٣]

من الذي يسيء إلى نفسه؟

تُقدر نسبة من حاولوا أن يسيئوا إلى أنفسهم في وقت ما من سكان الولايات المتحدة بما يصل إلى ١٪.[٤] وهو اتجاه متنام بين المراهقات (معظم من يسيئون إلى أنفسهم من الإناث)، وخاصة الإناث من البيض اللاتي ينتمين إلى الطبقة المتوسطة ويعانين من نقص تقدير الذات والاكتئاب وانعدام الصداقات الحميمة حيث يمكنهن التعبير عن أنفسهن. وتتعلم الفتاة التجريح والتشويه بمشاهدة الأخريات، كما عرفنا من قصة "أنَّا". وتنتقل بعض الفتيات من الاضطرابات الغذائية إلى الإساءة للنفس ليُزدن الطينة بلة، إن جاز التعبير، إذ يشعرن كما لو كنَّ بحاجة لاتخاذ إجراءات أكثر صرامة إما للسيطرة على حياتهن أو للتنفيس عما يشعرن به من ألم داخلي عميق. وغالبًا أن الفتيات اللاتي يسئن إلى أنفسهن



كن يعانين قبلاً من أحد الاضطرابات الغذائية أو كن مدمنات للمخدرات.

في سنة ١٩٨٥ أسست كل من "كارن كونتريو Karen Conterio" وهي متخصصة في مشورة المدمنين، و"وندي لادر" Wendy Lader، الأخصائية النفسية الإكلينيكية أول برنامج علاجي للمرضى النزلاء لعلاج الإساءة للذات ويطلق عليه إمكانيات "القضاء على الإساءة للذات أخيراً" S.A.F.E. Alternatives "Self Abuse Finally Ends" في ضواحي شيكاغو. وأثناء عملهما مع المسيئين لذواتهم، تمكنتا من تكوين صورة تجمع الملامح أو الخلفية التاريخية المشتركة بينهم. إلا أنهما تنبهان إلى أن هذه السمات لا تظهر على كل المسيئين لذواتهم. ولكن هذه الصورة هي مجرد موجز مختصر لبعض ما اكتشفتاه من ملامح في عملهما:

- صعوبات في مجالات متنوعة تتعلق بالتحكم في الرغبات المفاجئة، كما يظهر في المشاكل المختصة بالسلوكيات الغذائية أو الإدمان.
- تاريخ مرضي في الطفولة أو معاناة أحد أفراد الأسرة من مرض خطير أو إعاقة. [هذا الشعور بالفقد أو الأسى قد يضيف إلى ما يشعر به أصلاً المسيء إلى ذاته من حزن واكتئاب].
- ضعف القدرة على تكوين علاقات ثابتة والاحتفاظ بها.
- الخوف من التغيير.
- عدم القدرة أو الرغبة في إعطاء الذات الاهتمام الكافي.
- نقص تقدير الذات مصحوب باحتياج شديد للحب والقبول



من الآخرين.

- تاريخ الطفولة مليء بالألم أو قصور شديد جدًا في رعاية الوالدين يؤدي إلى صعوبة إدخال* الرعاية الإيجابية.
- التفكير المتصلب والذي يتبع مبدأ الكل أو لا شيء.[5]

لماذا يسيئون إلى أنفسهم؟

مر جميعنا في فترة ما في حياتنا بإحباط شديد لدرجة أننا شعرنا برغبة في إتيان ردود أفعال جسمية عنيفة، سواء أكان ذلك بلكم الوسادة، أو صفق الباب، أو الإطاحة بكوب في الهواء. وعندما نفعل ذلك نشعر بتنفيس فوري عن الضغوط، إلا أن الفتاة التي تؤذي نفسها تختبر التنفيس على مستوى مختلف. فهي غالبًا ما تتحدث عن أنها تغرق في مواقف أو مشاعر ولا تعرف كيف تتعامل معها. وفي حين أن الشخص الصحيح، في مثل هذه الحالات، يمارس رياضة الجري أو يرسم أو يكتب شيئًا ما أو يتحدث مع صديق يثق به، إلا أن من يؤذي نفسه يجد في التجريح متنفسًا سريعًا. إنها آلية للتعامل مع المواقف العسيرة، وإن كانت آلية خطيرة.

تتحدث الفتيات اللاتي يشوهن أنفسهن عن الشعور بتنميل أثناء التجريح. فهن يصبحن منفصلات عن أجسادهن إلى حد ما ويصبح جلدهن مثل نسيج رسم اللوحات الزيتية أو أي سطح آخر يمكن "الرسم" أو التعبير عن مشاعرهن عليه، إن جاز القول. وهن لا يتوقفن إلا إذا رأين الدم، إلا إذا شعرن بالتوتر وقد حل محله هدوء عميق. وبعد ذلك غالبًا ما ينتابهن شعور بالذنب والخجل، ويعدن الكرة مرة أخرى. واللاتي يسئن إلى أنفسهن لا يردن التخلص من حياتهن، بل يسعين للتحرر من الألم الداخلي المبرح الذي يكاد يسحقهن.

واللاتي يمارسن إيذاء الذات على نحو مفرط يُجرحن أنفسهن

صرفت د. ليزا ماتشويان Lisa Machoian أعوامًا في دراسة المراهقات والاكتئاب. وقالت ما يلي عما توصلت إليه من نتائج في كتابها "الفتاة المختفية" *The Disappearing Girl*: "الفتيات اللاتي يعانين من الاكتئاب، ومن ثم ينفسن عن اكتئابهن بشكل غير مقبول ويؤذين أنفسهن يفعلن ذلك في محاولة يائسة ليجدن من يصغي إليهن ويفهمهن ويساعدهن، وليعثرن على علاقات حقيقية، وليصبحن صادقات مع ذواتهن الحقيقية. وعندما يفعلن ذلك يكتشفن أن الآخرين يقيمون لهن اعتبارًا أكبر عندما يشكلن خطورة على أنفسهن أو يؤذينها بعنف مما عندما كن يعبرن بالكلمات. فنحن في مجتمعنا نعير الكثير من الانتباه للعنف، يكفي أن تشاهد الأخبار."[6]

* الإدخال internalization في علم نفس النمو هو العملية التي تصبح من خلالها التفاعلات الاجتماعية جزءًا من وظائف الطفل العقلية، أي أنه بعد أن يختبر الطفل أحد التفاعلات مع شخص ما، يمكنه أن يختبر نفس النوع من التفاعل في نفسه ويجعله جزءًا من فهمه للتفاعلات مع الآخرين عمومًا.



في أماكن لا يمكن ملاحظتها، مثل أعلى الذراعين والساقين، والثديين، والأعضاء التناسلية، والبطن. وهن غالبًا ما يرتدين أقمصة ذات أكمام طويلة وبنطلونات طويلة، حتى في الأيام الحارة لإخفاء أفعالهن. وأولئك اللاتي يُعرفن أنفسهن بأنهن "قاطعات" يعبرن عن استيائهن من "المتصنعات"؛ أولئك الفتيات اللاتي يمثلن التجريح لجذب الانتباه أو ليصبحن جزءًا من تيار لافت للأنظار. فهن يخدشن أجسادهن في مواضع يسهل رؤيتها ونادرًا ما يحدثن أي تلف بالأنسجة. ومع ذلك، فحتى صرخات أولئك الفتيات اللاتي يحاولن بها العثور على الاهتمام لابد أن تؤخذ مأخذ الجد. فهن يتجهن نحو أفعال مبالغ فيها التماسًا للمساعدة، وعلينا أن ننتبه لصرخاتهن، كما ننتبه إلى صرخات أولئك الأخريات اللاتي يسئن إلى أنفسهن على مستوى أخطر.

دور قائد الشباب

قادة الشباب غالبًا هم من أوائل من يعلمون إذا كانت إحدى الفتيات تمارس سلوك إيذاء الذات. وأحيانًا يمكننا معرفة من تسيء إلى ذاتها حتى قبل أن ترغب هي في طلب المساعدة. علينا أن ننتبه للفتيات اللاتي لا تختلطن بالأخريات في الاجتماع، فهن يفضلن العزلة وتبدو عليهن مسحة من الاكتئاب. وعلينا أن نلاحظ الفتيات اللاتي يظهر تغيير في سلوكهن، إذ تنسحبن تدريجيًا من الأنشطة الجماعية، وفجأة يشوب سلوكهن نوع من السرية. ويجب علينا أيضًا أن ننتبه للعلامات الجسمية: الفتيات اللاتي يرتدين أكمامًا طويلة في أوقات غير ملائمة، وهي علامة أن الفتاة تخفي إصاباتها؛ الخدوش التي لا تشفى أبدًا أو تُكون آثارًا أو علامات، والحروق التي تقدم لها الفتاة تفسيرات غريبة، و"الحوادث" المتكررة التي تعللها الفتاة بأسباب واهية يثبت عدم صدقها عندما تُدفع الفتاة لإعطاء بعض التفاصيل. وفي المعسكرات والمؤتمرات، انتبهي جيدًا لما تخبئه الفتاة من أشياء قد تستخدمها في تجريح نفسها: مجموعة من دبابيس المشبك المفتوحة، أو بعض مشابك الورق المثنية، أو قطع من الزجاج موضوعة في علبة مجوهرات.

وعندما تكتشف إحدى القائدات أن فتاة تمارس سلوك إيذاء الذات، فلابد أن تسرع في طلب المساعدة فورًا. ربما تعارض الفتاة الفكرة، بل تنكر أنها تعاني من مشكلة. لذلك، من المهم أن تعبري عن تفهمك



مصادر

إليك عدد من الكتب والمواقع الإلكترونية التي قد تزودك بمعلومات مفيدة:

- S.A.F.E. Alternatives program: www.selfi njury.com
- Focus Adolescent Services: www.focusas.com/selfi njury.html
- Kids Health: www.kidshealth.org/teen/your_mind/mental_health/cutting.html
- *Bodily Harm: The Breakthrough Healing Program for Self-Injurers* written by the developers of the S.A.F.E. Alternatives program—Karen Conterio and Wendy Lader، with Jennifer Kingson Bloom (Hyperion Books، 1998)
- *Cutting: Understanding and Overcoming Self-Mutilation* by Steven Levenkron (W.W. Norton& Co.، 1998)

(لا يعني عرض هذه القائمة أي تصديق من جانبنا على المواقع، أو ما تتبناه هذه المصادر من ممارسات أو فلسفات).

للفتاة وشعورك بها، وتخلقي لها مساحة من الأمان حتى تتحدث بانفتاح، وتقدمي لها يد المعونة. قولي لها مثلاً: "إني قلقة مما أراه وأود أن تعرفي أني هنا لمساعدتك، لا لتوريطك في المشاكل. سأجتاز معك في هذه الأزمة."

ومن المهم أن تشركي الوالدين في مناقشة الأمر بمجرد أن تري أن المناقشة معهما مجدية. وتوقعي أن ردود أفعالهما قد تتنوع، إذ تتراوح ردود الأفعال بين الإنكار ("إنها مجرد موضة عابرة في المدرسة. وستتمكن من التغلب على المشكلة بنفسها"، والاشمئزاز ("كيف يمكنك أن تفعلي هذا الشيء الفظيع في نفسك؟")، والحرج ("كيف فعلت ابنتنا الصغيرة هذا الشيء بأسرتنا؟"، والغضب الموجه نحو الابنة أو نحوك لأنك كشفت المشكلة. ولكن لحسن الحظ أن الكثير من الأسر تُقدر المساعدة لأنهم يشعرون من قبل أن شيئًا غير طبيعي يحدث.

ولما كانت المسائل المتصلة بإيذاء الذات في غاية التعقيد، فينبغي أن توصلي الفتاة بمن يساعدها. ومن المفترض أن المستشفى المحلي أو المشيرون بالمدرسة أو مكتب الصحة المحلي لها اتصالات بالخبراء المحليين المتخصصين في مجال إيذاء الذات.

وستحتاج كل من الفتاة المراهقة وأسرتها للمساندة أثناء هذه العملية. ولابد أن تتذكري، أنك بوصفك راعية شباب لست معالجة لها. ولابد لها أن تعرف أنه مازال بإمكانها حضور اجتماع الشباب والمشاركة في أنشطته دون أن تشعر كما لو كانت صورتها الوحيدة عند الآخرين مرتبطة بمشكلتها. بل تبني نظرة شاملة لها ولابد أن تدركي أنها أكثر من مجرد "قاطعة". فهي ابنة لله؛ وبالرغم من أنه يتألم معها في معاناتها، فهو أيضًا يُقدر حياتها وشخصها؛ وكلها.



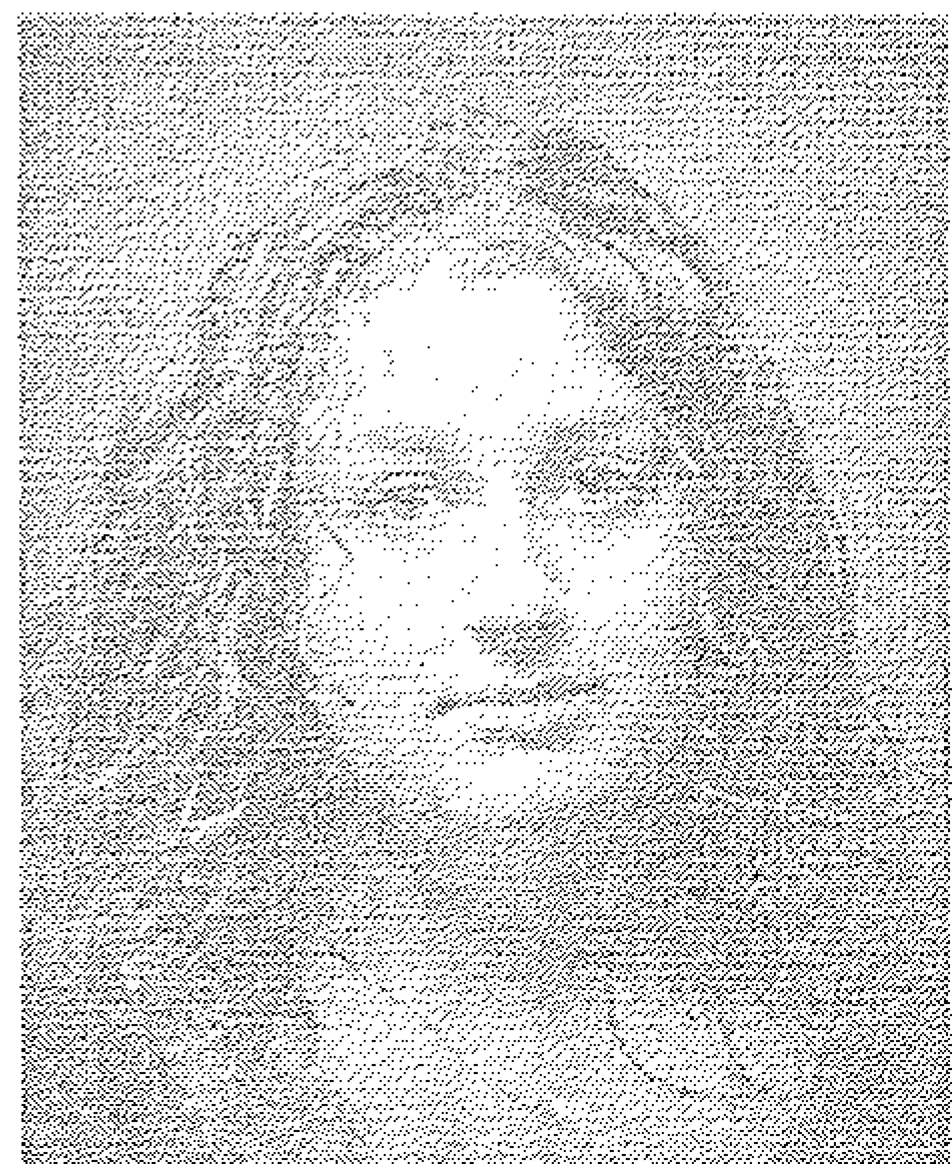
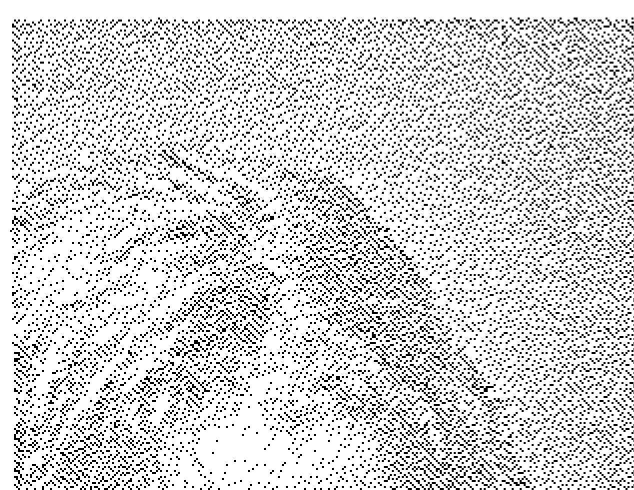
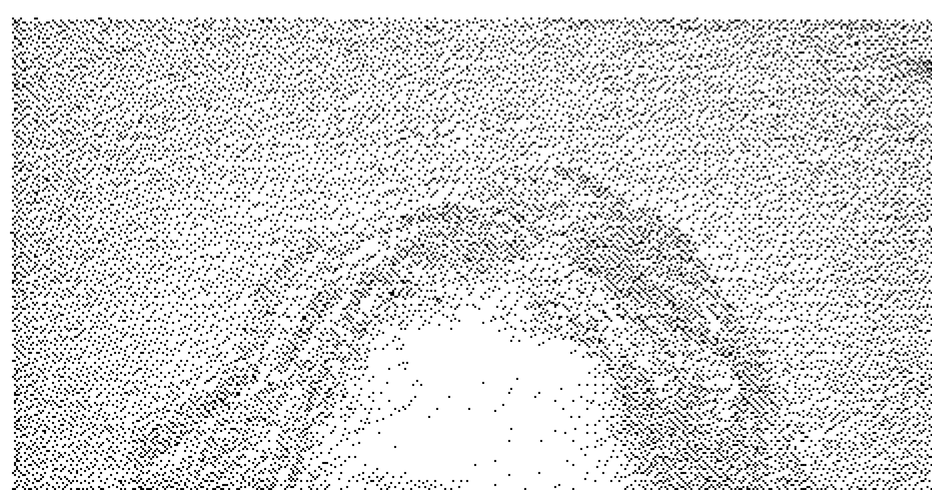


الفصل ٥

مسائل متعلقة بالمواعدة








انتهيت لتوي من قيادة مناقشة صفية مع مجموعة من طالبات المرحلة الثانوية المملوّات حيوية ونشاطًا في مدرسة ثانوية صغيرة بمنطقة ريفية في شرق تكساس. كان الموضوع عن كيف تقول الفتاة لا دون أن تشعر بالذنب. ولمس الموضوع الوتر الحساس لأن البنات تحدثن بانفتاح عن الثقافة السائدة في مدرستهن، وتحديدًا عن الفكرة الشائعة بأن الفتاة لابد أن تكون قد ارتبطت بفتى ولو مرة واحدة قبل تخرجها، وتحدثن أيضًا عن الفتيات اللاتي لا يدخلن في أي علاقات جنسية حتى التخرج.

وبعد المناقشة جذبتني إحدى الفتيات جانبًا. كنت قد لاحظتها في الفصل، وكان من دواعي انتباهي لها أنها كانت هادئة جدًا بينما تحدثت بقية الفتيات بكل جرأة وانفتاح. كانت نظرتها قوية بينما خفضت صوتها لِـتُسرّ إلي بمسألة شخصية وقالت: "هل تعنين فعلاً أنه لا يعيبني شيء أن أقول لولد لا؟" كان واضحًا أنها عاشت قصة مؤلمة. وعندما أومأت برأسي تنهدت ببطء وقالت: "أول مرة في حياتي يخبرني أحد أنه يمكنني أن أقول للولد لا. أشكرك." وأظهر وجهها مزيجًا من الارتياح والندم.

عبرت هذه الشابة بسؤال واحد فقط عن الشغل الشاغل للمراهقات. فإذ تخوض المراهِقة هذا العالم الجديد من الحب والرومانسية والمواعدة، تُكون باستمرار تصورات عما هو صحيح، وما هو خاطئ، وما هو طبيعي، وما هو آمن، وما هو خطير. وهي تقارن بين ما علمه إياها والداها وإخوتها وأخواتها الكبار وما تعلمته في الكنيسة ومن صديقاتها.

ويبدو أن بعض الأسئلة مثل "هل يحبني؟"، "متى نكون قد تجاوزنا حدودنا؟"، "هل يجب أن أجري معه علاقة جنسية كاملة؟" قد أصبحت موضة قديمة في الثقافة الحالية. فالفتيات اللاتي لم يتركن اللعب في ملعب المدرسة إلا منذ بضع سنوات يتحدثن اليوم



عن موضوعات مثل "العلاقة السريعة"hooking up، والجنس الفمي أو الشرجي، والانجذاب لأفراد من نفس الجنس، و"الأصدقاء بمميزات إضافية" "friends with benefits"(*)، وهي قضايا لم تتعامل معها النساء في الماضي قبل سن العشرينات أو الثلاثينات، هذا إذا تعاملن معها أصلاً حتى في هذه السن.

نبذة تاريخية عن المواعدة

تعتبر المواعدة من المفاهيم الحديثة نسبيًا، فقبل حلول القرن العشرين، كانت "الزيارة" هي العرف الأكثر شيوعًا. فكان الشاب يستأذن أن يزور فتاة بمنزل الأسرة. وكان يزورها ويجلس معها تحت رقابة مستمرة من الأسرة. وكان مفهومًا أنه إذا كان أحد الشبان يزور فتاة ما، فهذا يعني أنه يفكر في الزواج منها. ولكن بحلول القرن العشرين تغيرت الثقافة. فقد أصبح الشاب قادرًا على امتلاك سيارة، مما أتاح سهولة الحركة، وسرعان ما حلت "المواعدة" "dating" محل الزيارة. وأصبح الاثنان (عادة في العشرينات من عمرهما) يذهبان معًا إلى مكان ما مثل حفل راقص أو سينما، ولكن بعيدًا عن رقابة أسرة الفتاة. إلا أن المراهقين كانوا لايزالون تحت رقابة محكمة من الأهل. ولم يبدأ المراهقون في المواعدة بعيدًا عن إشراف الكبار من الأهل إلا في منتصف القرن العشرين.

واليوم أصبح سن ١٢ أو ١٣ هو متوسط العمر الذي تبدأ فيه الفتاة المواعدة (يتوقف سن البداية على أسرة الفتاة وتوقعات ثقافتها).[١] ولما كان المراهقون يلتقون ببعضهم البعض في أماكن خارج المنزل، مثل المراكز التجارية أو النوادي أو حتى الكنائس، فأسرة الفتاة هي أحيانًا ضمن آخر من يعلم أنها على علاقة بفتى.

مراحل المواعدة: المراهقة المبكرة

(*) مصطلح يطلق على العلاقة السريعة التي تهدف للمتعة الجسدية أو الجنسية مع الطرف الآخر دون أي التزام بإقامة علاقة جادة أو طويلة الأمد. (المترجمة)



يتبع كل من الفتيان والفتيات، فيما يتعلق بالحب، بعض الألعاب المعقدة تعقيدًا مذهلاً في العلاقات بين بعضهم البعض، وهي تتغير باستمرار كلما يكبرون في العمر. وتبدأ هذه الألعاب بمطاردة بعضهم البعض في ملعب المدرسة أو باختيار بعضهم البعض في الرقصة التربيعية* في حصة الألعاب الرياضية. ثم يتطور الأمر إلى مقابلة بعضهم البعض بالصدفة وهم يضعون متعلقاتهم في أحد الدواليب بالمدرسة، وإرسال رسائل في أوراق مطوية طيًا محكمًا أو رسائل مشفرة على التليفون المحمول. ويمكن أن تتذبذب هذه الألعاب بين التسلية المعقولة إلى الرعونة المؤذية بينما ينهي المراهق في المراهقة المبكرة مرحلة الصبا أو المرحلة التي يكون فيها مجرد "بذرة شاب" وتنفتح عيناه على عجائب الجنس الآخر.

وفي المراهقة المبكرة، تحاول الفتاة أن تكتشف المهارات الاجتماعية اللازمة للتعامل مع الأولاد، فتصبح شديدة الملاحظة للسلوك الإنساني بينما تسعى سعيًا محمومًا نحو صقل تلك المهارات بقراءة كل ما تقع عليه من مقالات في مجلة "كوزمو جيرل" *Cosmo Girl*"** ومجلة "سفنتين" *Seventeen*"*** وبملاحظة تعاملات أصدقائها مع بعضهم البعض ملاحظة دقيقة. أي أنها ببساطة تحاول أن تفهم كيف تتحدث إلى الأولاد، وكيف تجعلهم يتحدثون إليها بدورهم. ويتضمن جزء من استراتيجيتها الذهاب مع صديقاتها إلى أماكن يحتمل أن يجدن فيها بأولاد. فمثلاً قد تذهب مجموعة من الفتيات إلى أحد المراكز التجارية بعد المدرسة ويتعمدن المرور بألعاب العملات المعدنية أو محل الأدوات الرياضية، وكل ذلك بهدف أن يجدن هناك مجموعة من أولاد المدرسة. (فمن قال إن البنات لسن صائدات؟)

وإذا تكونت أي ثنائيات، فغالبًا ما يتم ذلك عن طريق مخططات

* رقصة يؤديها أربعة أفراد وهم على صورة مربع

** مجلة أمريكية للمراهقات تتناول موضوعات تتعلق بالموضة والمشاهير ويبلغ عدد قرائها ثمانية ملايين

*** مجلة أمريكية للمراهقات وتتناول موضوعات متعلقة بالموضة والمشاهير والعناية بالشعر والجلد والماكياج والصحة والتغذية وممارسة الرياضة

وجهة نظر فتاة

"من الواضح أن الانجذاب هو أول ما تراه. يمكنك أن ترى شخصًا (قد يبدو ما سأقول غير مرغوب)،

ولكنك إذا رأيت شخصًا بذراع واحد أو شيء غير مستحب كهذا، أو فتاة عندها عيب في وجهها، فإن الناس لن تتجه إليهما للتعرف عليهما. إني أحب "جيريمي" منذ وقت طويل جدًا، ربما منذ أن كنا في المرحلة الابتدائية. كنت دائمًا معجبة به. رأيت أنه لطيف. شخصيته ممتازة. كان في البداية هادئًا نوعًا ما، ولكني أظن أني أخرجت الجزء المجنون بداخله لأن

هذا ما أفعله مع الجميع. إنه شاب يعيش على طبيعته دون تمثيل أو تصنع وهو لطيف. كما أنه يساعد الآخرين وهو شخص رقيق." "تيلور"، فتاة في السادسة عشرة تتحدث عن صديقها

الأصدقاء (مثلاً: "هل أنت معجب بـ"تونيا"؟ إنها تريد أن تعرف.") وبعد الاستجواب، يتم توصيل النتائج في غضون دقائق للطرف الآخر، إما وجهًا لوجه أو برسالة على المحمول، أو برسالة فورية على الإنترنت instant message (IM) أو بمكالمة تليفونية على التليفون المحمول: "'تونيا'، 'سامي' يقول إنك لطيفة، وإنه سيكون في مترو الأنفاق بعد ظهر اليوم مع أصدقائه. سنأتي معك." وهكذا يتم التواصل على مستوى المجموعة. ويصعب أن نتخيل تـكَوُّن أي علاقة في هذه السن دون دخول شبكة من العلاقات في العملية.

وتلعب السمات الجسدية في المراهقة المبكرة دورًا كبيرًا في الانجذاب بين الولد والبنت. ويبدو أحيانًا أن الفتيات يلعبن لعبة عفوية ويقلن دون تفكير:

"إنه جذاب جدًا!

"...

[ضع أحد أجزاء الجسم: عيناه، ابتسامته، عضلات بطنه]

.... جدًا

[ضع صفة: جميلة، جذابة، مثيرة، مشدودة]!"

بعض العبارات مثل "عضلات بطن مذهلة"، أو "عينان مليئتان بالإحساس"، أو "ابتسامة جميلة"، أو "ضفائر رائعة" ما هي إلا أمثلة قليلة على أحدث السمات الجسدية المرغوبة التي تتغير باستمرار وتتوقف أساسًا على ما تقول شلة الفتاة إنه مرغوب هذا الموسم. ويبدأ الانجذاب إلى السمات الخارجية في التغير بدخول الفتاة مرحلة المراهقة المتوسطة. ففي سن ١٥ أو ١٦، يقل تركيزها على الشكل الخارجي للولد فقط (رغم أنه يظل له أهميته) ويزداد اهتمامها بشخصيته وسماته الشخصية. وبينما يمكن أن تظل في هذه المرحلة منجذبة لابتسامته الساحرة، إلا أنها تريد أيضًا أن تعرف: هل هو طيب؟ هل يتمتع بروح المرح اللطيفة؟ هل يفهمني؟ هل يمكنني أن أثق به؟ (لاحظ أن الأولاد يستغرقون وقتًا أطول قليلاً حتى يصلوا إلى هذا المستوى. فهم يركزون على السمات الجسدية حتى مرحلة المراهقة المتأخرة حين يبدؤون أخيرًا بالانتباه إلى سمات الفتاة الاجتماعية).



هل تعلم... ؟

أن الباحثين في أونتاريو بكندا درسوا ردود أفعال طلاب الجامعة من الذكور على النساء الجميلات، فعرضوا عليهم مجموعة متتابعة من الصور لنساء فاتنات، ووجدوا أنه بعد رؤية هذه الصور، تلاشت قدرة الشبان على التفكير في النتائج المنطقية.[١]

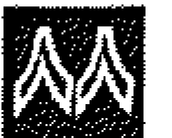


وتكتشف الفتاة في مرحلة المراهقة المبكرة أن مركزها يرتفع وسط جماعة الأقران عندما تكون أول من تواعد أو "تُكَوِّن علاقة" مع ولد. ومصطلح "تُكَوِّن علاقة" من المصطلحات الغامضة التي تختلف من ثقافة لأخرى. وهو يعني بوجه عام نوعًا من الاتفاق المتبادل على أن ولدًا وبنتًا معجبان ببعضهما البعض وأنهما ملتزمان بشكل معين تجاه بعضهما البعض. أما طول الالتزام وعمقه فهو أمر قابل للمناقشة نظرًا لأن هذه العلاقات عادة ما تتميز بقصر عمرها الافتراضي، على الأقل من وجهة نظر الكبار.

تعد علاقات الحب في المراهقة المبكرة مؤقتة وقصيرة جدًا، إذ يتراوح عمرها ما بين بضع ساعات وبضعة أسابيع. وبالرغم من قصر مدة العلاقة، فهي تتميز بأهمية خاصة ويمكن أن يسبب قطع العلاقة الكثير من الألم، كما أنه قد يتم على الملأ. أما الخبر السار (وإن كان لا يبدو سارًا من وجهة نظر فتاة تمر بهذه الخبرة) أن هذه العلاقات القصيرة أفضل كثيرًا للفتاة الصغيرة. فقد أثبتت الدراسات أن الفتيات اللاتي يدخلن في علاقات جادة في مرحلة مبكرة جدًا من المراهقة يعانين من الاكتئاب ومن مشاكل دراسية.[٤]

مراحل المواعدة: المراهقة المتوسطة

يظل الأولاد والبنات يستمتعون بقضاء الوقت في مجموعات مختلطة في المراهقة المتوسطة (حوالي سن ١٤ إلى ١٦) ولكن نشاطهم في هذه المرحلة يتميز بقدر كبير جدًا من التنظيم مقارنة بالمرحلة السابقة. فهم يخططون ليلتقوا معًا كمجموعة في السينما مساء الجمعة أو يجتمعون للعب كرة القدم اللمسية touch football بالحديقة العامة بعد ظهر يوم السبت. وهم يكفون عن الاختباء في مجموعاتهم التي من نفس الجنس. فهل تتذكر رقصات المدرسة الإعدادية عندما كانت تقف مجموعة من الأولاد على أحد جانبي صالة الألعاب الرياضية ومجموعة من البنات على الجانب الآخر، في حين يتجه بضعة طلاب شجعان بمفردهم إلى مساحة فارغة بعيدًا عن المجموعتين؟ أما الآن، في مرحلة المراهقة المتوسطة، يصبح الهدف الضمني غير المعلن من هذه اللقاءات الاجتماعية تكوين صداقات مختلطة والبحث عن علاقات غرامية.





وفي هذه الجماعات الاجتماعية يبدأ تكوين الثنائيات. إلا أنهم عادة ما لا ينعزلون عن المجموعة فترات طويلة، بل يرجعون باستمرار إلى الإطار الجماعي. وإذا كنت قد حضرت ذات مرة أحد المؤتمرات، لابد أنك رأيت هذا النموذج. يبدأ الاثنان بالتقارب في أول ليلة من المؤتمر (عادة ما يكونان قد جسا نبض بعضهما البعض أثناء قدومهما لمكان المؤتمر بالأتوبيس)، وهما يجلسان مع بعضهما البعض أثناء العشاء أو المحاضرة. ولكن بينما يقتربان من بعضهما البعض، يبقيان وسط المجموعة أغلب الوقت. ربما ينفصلان عن المجموعة مؤقتًا ويتمشيا معًا فترة طويلة أو يتسللا من غرفتيهما في ساعة متأخرة من الليل، ولكنهما دائمًا ما ينجذبان إلى المجموعة الكبيرة (وليس فقط لأن أحد القادة قال ذلك).

ومن مميزات هذا النموذج أنه يمكن أن يساعد الفتاة وهي تتعلم كيفية التعامل مع العلاقات الحميمة وديناميكيات العلاقة الرومانسية. ففي المراهقة المتوسطة، قد تشعر الفتاة كما لو كانت تفتقر للمهارات اللازمة للتحكم في نفسها في إطار علاقة ثنائية مع فتى تشعر نحوه بالانجذاب، ويشعر هو نحوها بانجذاب شديد أيضًا. أما الإطار الجماعي يوفر قدرًا معينًا من الأمان، حيث يمكنها دائمًا أن تعود إلى صديقاتها (أو إلى قائدة أكبر سنًا، إذا كان ذلك في إطار كنسي) عندما تجد أن الأمور أكبر منها سواء على المستوى الوجداني أو الجسدي. (ومفهوم أن هذا النموذج هو النمط المثالي، فالخطورة دائمًا قائمة أن "صديقاتها" قد يزدن الأمر خطورة، وإذا كن يمارسن الجنس، تزداد احتمالات ممارستها للجنس أيضًا.[٥])

وتتميز العلاقات الرومانسية في المراهقة المتوسطة بشدتها وحرارة مشاعرها إذ يتحدث الاثنان ساعات كاملة على التليفون أو الإنترنت. وبالرغم من أن أسرة الفتاة قد لا تسعد كثيرًا بالعلاقة، فاستثمار الفتاة لوقتها بهذا الشكل ضروري. فهي لا تتعلم عن الشخص الآخر فحسب، ولكنها أيضًا في ذروة مرحلة تتعلم فيها عن نفسها. وحتى هذه المرحلة، تكون كل الأصوات التي أثرت على هوية الفتاة صادرة بالدرجة الأولى من أسرتها وأصدقائها ومجتمعها (بما في ذلك المدرسة والكنيسة). ولكنها الآن ولأول مرة، تصادف صوتًا مؤثرًا يخترق حياتها ويصدر عن شخص تشعر نحوه بانجذاب عاطفي أو جنسي.



ولما كانت الفتاة تكيف نفسها على دائرة علاقاتها إلى حد كبير، فهي تلتقط باستمرار حقائق وإشارات من هذا الشخص المهم وتميز الأجزاء التي تحب أن تبقي عليها في هويتها، وتلك التي تريد أن تغيرها، والأجزاء التي تود أن تتخلص منها. وإن كان شعور الفتاة بهويتها يتميز بقوة نسبية قبل أن تبدأ المواعدة، فلا يُحتمل كثيرًا أن تغير من هويتها حتى تتوافق مع توقعات الشخص الذي تشعر نحوه بانجذاب. والفتاة التي تتمتع بشعور راسخ بذاتها يسهل عليها الانسحاب من علاقة تسير ضد قيمها وضد فكرتها عن نفسها.

أما إذا كان إحساس الفتاة بذاتها هشًا وكانت جائعة للتشجيع والمديح والحب، تزداد احتمالات تغييرها لقيمها، بل حتى شخصيتها لتحظى بقبول الشاب الذي تشعر نحوه بانجذاب. لذلك، ينبغي أن تتعلم الفتاة المراهقة التمييز فيما يتعلق بالشخص الذي تدخل معه في علاقة عاطفية؛ هل سيؤثر إيجابيًا على هويتها، أم سيدمرها؟ إلا أن أحد الجوانب المشرقة المحتملة الحدوث في هذا الأمر أنه لما كانت الفتاة في مرحلة المراهقة المتوسطة مازالت في هذه الحالة المتغيرة فيما يتعلق بتكوين الهوية، فعلاقاتها أيضًا لا تزال قصيرة نسبيًا وعادة ما لا تستمر أكثر من بضعة أسابيع إلى بضعة شهور.

والفتيات في هذه السن يواعدن لعدد من الأسباب المختلفة. وهن غالبًا ما يواعدن لمجرد الترفيه، فهن يبحثن عن شخص يمارسن معه أنشطة مسلية، إما بقضاء وقت معًا في منزلها، أو بالذهاب إلى السينما، أو بتناول القهوة معًا. إلا أنه في أحيان أخرى تواعد الفتاة أحد الأولاد لاكتساب مكانة أعلى، فهي تختار فتى له شعبية اجتماعية في المدرسة (أو الكنيسة) وتواعده لتزيد رصيدها الاجتماعي. ومن هنا اكتسبت عبارات مثل "صديق للاستعراض" "trophy boyfriend" أو "صديق للتباهي" "arm candy" تأثيرًا خاصًا.

وعلاوة على الترفيه ورفع المكانة، ربما تواعد الفتاة أيضًا لأسباب تتعلق بتقدير الذات. وسواء أكانت تواعد فتى واحدًا بشكل ثابت أو تواعد الكثيرين، فهذا يعني لها (وتتمنى أن يعني للآخرين أيضًا) أنها مرغوبة وتستحق الحب والقبول. وتدعم بعض الأبحاث هذه المعتقدات التي تتبناها الفتاة. فقد أظهرت الدراسات أن الفتاة التي تكثر من المواعدة

تعتبر أكثر شعبية وتتمتع بمزيد من تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية من تلك التي نادرًا ما تواعد.[٧]

ولا تصبح المواعدة أكثر تخصيصًا لشخص بعينه وأطول عمرًا إلا عندما تصل الفتاة إلى مرحلة المراهقة المتأخرة (١٧- حوالي ٢٠ سنة). اعتادت الفتيات في الماضي أن تواعد قرب انتهاء المرحلة الثانوية بهدف البحث عن زوج المستقبل. إلا أنه مع زيادة عدد الشابات اللاتي تنتظرن الزواج حتى منتصف أو أواخر العشرينات، أصبحت المواعدة في المراهقة المتأخرة عبارة عن صحبة أكثر منها بحث عن شريك للحياة.

نماذج وقضايا ناشئة

نموذج ناشئ: العنف الأنثوي

من النماذج الناشئة في السلوكيات بين الفتاة والفتى هو زيادة عنف الفتيات. وبالرغم من أن الأبحاث غالبًا لا تزال غير مؤكدة، فالمربون وأخصائيو المشورة ومراقبو التيارات الجديدة، بل حتى المراهقون الآخرون يلاحظون الفرق. فحتى وقت قريب، كانت الفتاة هي التي تستجيب لدعوة الفتى في سيناريو المواعدة، فكانت تنتظر حتى يبادر الفتى بالاتصال بها إما تليفونيًا أو وجهًا لوجه، وكانت الفتاة إما تستجيب لهذه الدعوة وتخرج مع الفتى أو ترفضها. وإذا بادرت الفتاة بحوار رومانسي (مثل أن تتصل بالفتى تليفونيًا أو تدعوه للخروج معها)، إلا إذا كانت تدعوه لحفل "سادي هوكينز" راقص Sadie Hawkins dance (حيث تبادر الفتاة بتقديم الدعوة للفتى لمراقصتها)، فإن تصرفها كان يعتبر غير مقبول اجتماعيًا على الإطلاق.

عرفت الفتاة اليوم، مما يصلها من رسائل في الإعلام وغيره، أنه بإمكانها أن تسعى للحصول على ما تريد في أي من مجالات حياتها، بما في ذلك حياتها الجنسية. وللعجب أن البعض مقتنعون أن الانتشار الذي حققه مسلسل "الجنس والمدينة" *Sex and the City* أثر تأثيرًا كبيرًا على المراهقات، حيث إنهن يقلدن حاليًا السلوك الجنسي العدواني الذي ظهر عند بعض شخصيات المسلسل، خاصة "سامانثا" (الدور الذي لعبته "كيم كاترول" Kim Cattrall).



منتهكو اتفاقات المواعدة

"يمكن أن يمثل تحديد أي الطرفين عليه أن يتحمل نفقات المواعدة مشكلة كبيرة. فمنذ جيلين، كان من المتوقع أن الرجل هو الذي يدفع. ولكن بعد جيل واحد، بدأت النساء تدفع لأنفسهن. أما اليوم، فالكثير من الشابات يقتنعن في داخلهن، دون أن يفصحن عن ذلك، أن الشاب هو الذي يجب أن يدفع إن كان قادرًا، في حين أنه يبدو أن الشبان لم يستوعبن هذه الفكرة.

كان أحد الشبان يطارد "شانل هيل" في المدرسة الثانوية، وهي طالبة الآن بالسنة الأولى في جامعة جورج واشنطن، وقد وافقت أخيرًا أن تخرج مع هذا الشاب بمجرد التحاقها بالجامعة. دعاها على العشاء مؤكدًا لها: "ليس عليك أن تدفعي أي شيء."

"تناولا وجبة العشاء، وضحكا على ذكرياتهما الجميلة. ثم أتت الفاتورة. وتذكر "هيل" الحدث قائلة: "وبقيت على المنضدة 10، 15، 20 دقيقة، ذهبتُ إلى الحمّام، وعندما رجعت، كانت الفاتورة لا تزال على المنضدة."

وأخيرًا سألني: "شانل، بكم ستساهمين معي؟"

وقالت: "لم يكن لدي أي مانع أن يخبرني من البداية أنه لا يقدر على دفع تكلفة العشاء كاملة، بدلاً من أن يفاجئني بهذا الشكل." من "يستحيل على الشبان أن يعرفوا تحديدًا ما يُفقد الشابة اهتمامها ورغبتها" *"Guys Can Never Be Sure What Turns a Young Woman Off"* جريدة الجازت *The Gazette*



تغيرات طرأت على المواعدة

"بينما كان لسان حال المواعدة في الماضي يقول ... "إن كلاً منا مهتم بالآخر." فلسان حال الجنس اليوم يقول: "أنت ملكي." إنه مفهوم مرعب لأن ما نراه هو ازدياد حالات العنف البدني والغيرة والمطاردات وكافة أشكال السلوك غير المقبول بين الشباب الذين لا يمكنهم أن يكتشفوا سبب عدم قدرتهم على "الاحتفاظ بشخص ما." وهم يحاولون الاحتفاظ بالفتيات عن طريق أجسادهن، وعن طريق التلامس الجسدي." د. جيل وايت Gail Wyatt أخصائي نفسي إكلينيكي مرخص وأستاذ الطب النفسي بجامعة درو Drew University وجامعة كاليفورنيا، لوس أنجلس UCLA (University of California، Los Angeles)

في فيلم "أخوية البنطلون المسافر" *Sisterhood of the Traveling Pants* (المقتبس من كتاب يحمل نفس الاسم ويحظى بشعبية بين الفتيات في المراهقة المبكرة)، تطارد "بريدچت"، نجمة كرة القدم، أحد مدربيها (طالب جامعي) مطاردة عنيفة في معسكر لكرة القدم. وبالرغم من أنه يوضح لها أكثر من مرة استياءه من تعقبها له، نجدهما أخيراً يمارسان الجنس معاً.

كتبت "تابي أبتون" Tabi Upton في مقال بجريدة نيويورك تايمز *New York Times* في هذا الموضوع قائلة: "إن المراهقين الذين ألتقي بهم غالباً ما يقولون إن الفتيات يدفعون بهم إلى الجنس ويتوقعن منهم أن يطلبوا إقامة علاقة جنسية معهن وهن اللاتي يبادرن بفتح الموضوع إن لم يطلب الأولاد ... لقد حدث تحول، فالفتاة الآن ترى أن الجنس أصبح خاصية مرتبطة بها ومفروضة عليها وهي تقترب من الفتى بنفس التوجه تقريباً وكأنها تقول: "هذا هو كل ما أملك لأعطيك إياها."[9]"

تقول "لورا سيشنز ستب" Laura Sessions Stepp الصحفية بجريدة واشنطن بوست *Washington Post* التي غالباً ما تكتب في موضوعات تتعلق بالمراهقين: "لما كانت المرأة هي التي يسعى إليها الرجل، كانت قادرة على تحديد مسار العلاقة وسرعتها. أما الآن، بعدما أصبحت هي التي تسعى إلى الرجل، فقد تنازلت عن الأخذ بزمام الأمور، ناهيك عن المتعة التي كانت تشعر بها عندما يسعى الرجل إليها." ثم تستطرد مستشهدة بطالبة في السنة النهائية بجامعة ستانفورد: "إني أرى هذا العنف طوال الوقت. وتقول الفتاة إني، مثل الشاب، لست جادة في هذه العلاقة، في حين أنها في أعماقها تتوق إلى شيء أكثر صدقاً وأطول عمراً."[10]"

نموذج ناشئ: "أصدقاء بمميزات إضافية" و"العلاقة السريعة"

من التغيرات الحديثة التي طرأت على أنماط المواعدة طغيان الجنس دون علاقة عاطفية. وبالرغم من أن المراهقين مازالوا يقيمون علاقات مواعدة، فقد أصبح سماع عبارات مثل "أصدقاء بمميزات إضافية" و

"العلاقة السريعة" هو الأكثر شيوعًا وانتشارًا.

ويختلف معنى مصطلح "علاقة سريعة" من مجتمع لآخر، ولكنه يفوق المواعدة تحررًا وعشوائية، حيث إن المواعدة تتميز عادة بدعوة محددة وخطة واضحة. ولكن الأمر في "العلاقة السريعة" مختلف. فعادة ما تلتقي مجموعة من الطلاب في مكان ما، ربما في إحدى الحفلات المنزلية أو المباريات، ثم يجدون شخصًا يشعرون نحوه بانجذاب غامض (أو لا يشعرون)، ويكونون ثنائيات، ويتوقعون عادة حدوث شيء جنسي، ولكن ليس بالضرورة اتصالاً جنسيًا. ويحدث ذلك في كل الأوقات تقريبًا دون انجذاب عاطفي أو توقع لالتزام مستقبلي.

مفهوم "أصدقاء بمميزات إضافية" "friends with benefits" (FWB) بدأ يظهر في أجواء المراهقين منذ بضع سنوات. ويصفه الكاتب "بنويت دنيزيت لويس" Benoit Denizet-Lewis كالآتي: "الصديق وفقًا لهذا المفهوم هو شخص يمكنك، أيضًا، أن تمارس الجنس معه."[١٤]" ويمكن أن يشمل "الجنس" في هذه الحالة أي شيء بدءًا بالاتصال الجنسي والجنس الفمي وانتهاء بالتقبيل الذي يعتبر من طراز قديم. وفي مقالة بمجلة نيويورك تايمز، يسرد "دنيزيت لويس" كلمات "براين" البالغ من العمر ١٦ عامًا: "الدخول في علاقة حقيقية يُعقد الأمور. تشعر أنكما مجبرين أن تكونا مرتبطين ببعضكما. وهذا الأمر يصبح في غاية الملل بعد فترة. ولكن عندما تكونان صديقين بمميزات إضافية، يمكن للواحد أن يتأكد من موافقة الآخر، ويخرج معه، ويلعب معه ألعاب فيديو. وهكذا يصبح الأمر ممتعًا."[١٥]"

وتنطوي أنماط المواعدة الجديدة على معانٍ هامة للمراهقات. فمعظم الفتيات تقدر القرب العاطفي، والمساندة، والتواصل في علاقاتهن. ولذلك، عندما يحدث نوع من التقارب الجنسي، ترغب الفتاة أن يتم هذا التقارب في إطار علاقة عاطفية. أما العلاقة السريعة، من ناحية أخرى، فهي على النقيض تمامًا من تلك القيم. فالغرض الجوهري من علاقة الصداقة ذات المميزات الإضافية أو العلاقة السريعة ليس الدخول في أي نوع من الالتزام العاطفي أو العلاقة فيما بعد. ومن ثم، من المنطقي أن نقول إن هذا النمط من العلاقات السريعة العرضية قد يترك آثارًا طويلة المدى على علاقات الفتاة المستقبلية.



آراء حول العلاقات السريعة

- "إني أضع مستويات عالية في العلاقات. إني أقدم جسمي أسرع كثيرًا مما أقدم قلبي، لأنه بإمكاني أن أتخلص من الجنس العرضي، دون عمل اعتبار لقوة العلاقة ودون أن أجد نفسي أبكي وأنتظر رنة التليفون أو أحاول فهم نمط تفكير الشخص الآخر. ولكن إذا اتفق كلانا أن نحتفظ بالعلاقة بسيطة وودية، ونحاول الابتعاد عن العواطف الساخنة، بينما نركز على العُري، فسيعود ذلك علينا بمزيد من الفوائد قصيرة المدى."[١١]" رايتشل كريمر بَسل Rachel Kramer Bussel، كاتبة عمود في جريدة "فيلج فويس" *The Village Voice*
- "أرى فتيات في الصفين السابع والثامن، بل السادس أيضًا يقولن لي إنهن عذارى ولن يقمن بأي اتصال جنسي إلا عندما يلتقين بالرجل الذي سيتزوجنه. ولكنهن مارسن الجنس الفمي ٥٠ أو ٦٠ مرة. وهو بالنسبة لهن مثل قبلة قبل النوم، وهو طريقتهن في توديع الصديق في نهاية اللقاء ... وأنا أطلق عليه جنس يقتصر على أحد أعضاء الجسم ... فالمراهقون في هذا النوع من الجنس لا ينظر الواحد منهم إلى الآخر. إنه ممارسة آلية، وهو يجرد الشخص من إنسانيته. والخطورة الكامنة في هذا النوع من الممارسة أن المراهقين يواجهون صعوبات في تكوين علاقات فيما بعد.



فهم يشعرون بنوع من الملل والتخمة من كثرة الممارسة."[٣٠]
د. مارشا ليفي-وارن Marsha Levy-Warren، أخصائية نفسية

o "كنت في علاقة سريعة مع هذا الشاب الذي يدعى "زكري". حاولت أن أقبله، ولكنه لم يسمح لي. كان موقفه غريبًا. أعني أننا كنا نفعل أشياء أكثر كثيرًا من التقبيل، ولكنه لم يرد أن يُقبلني، وسألته عن السبب فقال: "لا أقبل الفتيات في الفم لأني لو لم أكن في علاقة، فلا داع للتقبيل."."[٣١] فتاة في السادسة عشرة.

نموذج ناشئ: العنف في المواعدة

من أصعب الأيام التي تمر على قائد الشباب هي عندما يتلقى مكالمة تليفونية من إحدى فتيات الاجتماع وهي تقول بصوت خفيض إنها تحتاج أن تتكلم. ثم تشارك، وسط مشاعر الحزن والألم، بأنها وقعت ضحية اغتصاب في لقاء مواعدة date rape، وهي تحاول أن تجد وسيلة للتعامل مع ما حدث.

ما هو اغتصاب المواعدة؟ يتم في العلاقات الغرامية عندما يجبر الشاب الفتاة على علاقة جنسية ضد إرادتها. وربما يكون الشاب صديقًا غراميًا boyfriend مستديمًا، أو يلتقي بالفتاة في لقاء مواعدة لأول مرة، أو صديقًا، أو من أحد معارفها، أي التقت به مؤخرًا في حفلة أو مجموعة شباب. وللأسف أن ١٥٪ من المراهقات وقعن ضحايا لاغتصاب المواعدة.[١٧]

والاغتصاب، كما يبدو على أنه أمر مؤلم ومغير لمجرى الحياة، ما هو إلا أحد الأوجه المؤلمة للمشكلة الأكبر المتمثلة في عنف المواعدة. تشير الإحصائيات إلى أن واحدًا من بين كل ١٠ أزواج (فتى وفتاة) من المراهقين مر بنوع من العنف.[١٨] وقد خلصت دراسة أجريت بجامعة هارفارد في ولاية ماساتشوستس Massachusetts على ٤٠٠٠ فتاة في المرحلة الثانوية إلى أن واحدة من بين كل خمس فتيات قد تعرضت لنوع من الانتهاك الجسدي أو الجنسي في لقاء مواعدة. وعند مقارنة أولئك الفتيات بالأخريات اللاتي لم يُنتهكن، وجد أن الفتيات اللاتي تورطن في علاقات انتهاكية عرضة للحمل أربعة أضعاف أولئك اللاتي لم يتعرضن للانتهاك، وتعادل احتمالات محاولتهن الانتحار ثمانية أضعافها عند الأخريات.[١٩]

وليست الفتيات فقط هن اللاتي يعانين العنف، وإن كان نوع العنف الذي يتعرضن له أصعب كثيرًا مما يواجهه الأولاد. فقد قال ٤٥٪ من كل من الذكور والإناث في دراسة أجريت على أكثر من ٩٠٠ طالب وطالبة في المرحلة الثانوية إنهم تعرضوا لنوع من العنف الجسدي أثناء المواعدة.[٢٠] قال الأولاد إنهم كانوا يُدفعون أو يُركلون، وعادة ما تفعل الفتاة ذلكوهي غاضبة أو رغبة في الانتقام. أما الفتيات فقد قلن إن

الأولاد كان يدفعهم الشعور بالغيرة أو الغضب وتضمن العنف الناتج عن ذلك إجبارهن على التورط في سلوكيات جنسية لا يرغبن فيها.

ويؤثر عمر الفتاة على مستوى تعرضها للخطر في عنف المواعدة. فكلما كانت الفتاة أصغر، ازداد معدل تعرضها للجنس ضد رغبتها. وتبلغ معدلات العنف في المواعدة أقصاها بين الفتيات اللاتي مارسن الجنس في سن مبكرة. وتكشف البحوث أن حوالي ٧٠٪ من الفتيات اللاتي مارسن الاتصال الجنسي قبل سن الثالثة عشرة أوضحن أنهن مارسن الاتصال الجنسي رغمًا عنهن.[٢١] كما اكتشف الباحثون في دراسة أجريت على فتيات بالصف السادس أن أولئك اللاتي دخلن في علاقات غرامية مع أشخاص أكبر منهن سنًا كن أكثر عرضة لممارسة الجنس ضد إرادتهن.[٢٢]

من الطبيعي أن ترغب الفتاة المراهقة في حياة اجتماعية نشيطة، إلا أنها لو لم تحترس، يمكن لهذه الرغبة أن تعرضها لمواقف في غاية الخطورة. فليس غريبًا أن تحضر المراهقة حفلة لا تعرف كل من فيها أو على الأقل لا تعرفهم عن قرب. وإذا كانت الخمور تقدم في هذه الحفلة، تزداد احتمالات تعرضها للانتهاك. فمثلاً، إذا تناولت مشروبًا كحوليًا، ربما تدخل غرفة نوم مع صبي التقت به لتوها في الحفلة، وهي مخاطرة لن تأخذها لو كانت في كامل وعيها. فالكحول، بوصفه أحد العوامل التي تزيد نسبة الخطورة، يجعل الفتاة أقل قدرة على توضيح رغباتها. وفي الوقت نفسه، يصبح الصبي أقل استعدادًا للاستماع إليها وأكثر قدرة على التمكن منها.

وتنشأ مشكلة أخرى عندما يصاحب الكحول المواد المخدرة المعروفة باسم "مخدرات اغتصاب المواعدة" "date rape drugs"* مثل الروهيبنول Rohipnol [ماركة مخدر] ("روفيز" "roofies") [الاسم المتداول حاليًا للروهيبنول]، و GHB (gamma hydroxybutyric acid، ويعرف أيضًا باسم "الضرر الجسدي البالغ" "grievous bodily

* مخدرات تستخدم أساسًا للاعتداء الجنسي على شخص ما، وهي غالبًا عديمة اللون والرائحة والطعم، ويسهل إضافتها على المشروبات دون علم الضحية. وهي عادة ما تضعف قدرة الشخص على الحركة تمامًا وتجعله غير قادر على حماية نفسه من الأذى. ولا يمكن للضحية أن يتذكر ما حدث له عندما كان تحت تأثير المخدر.



صعوبة قطع العلاقة

إنه يشكل الموضوع الذي تدور حوله الأغاني متوسطة المستوى والأشعار الركيكة، ولكنه يمكن أن يحطم الفتاة كلية. فمن الصعب أن ترى فتاة تهبط من قمة الحب إلى عمق اليأس، لمجرد أن "الأمور لم تسر بيننا على ما يرام." إلا أنه، على عكس المفهوم الشائع، فالفتيات ينهين علاقات المواعدة أكثر مما يفعل الصبية. كما أن الفتيات يتعافين من الرفض أسرع كثيرًا من الأولاد، ويسهل عليهن الاحتفاظ بعلاقة الصداقة مع الولد بعد إنهاء علاقة المواعدة أكثر من الأولاد الذين تعرضوا للرفض.[١٦]

ولكن، في حالة بعض الفتيات، لا يعتبر الافتراق صعبًا من الناحية العاطفية فحسب، ولكنه يمكن أن يشكل رعبًا هائلاً. فهؤلاء الفتيات يتعرضن لما يطلق عليه "التحرش العاطفي"، فبعد أن تقطع الفتاة علاقتها بالولد، لا يقبل حقيقة أنهما لم يعودا حبيبين. فربما يتصل بها في ساعة متأخرة من الليل، وقد يطاردها في المدرسة، وقد يذهب إلى الكنيسة التي تحضرها، وربما يمر بسيارته على مكان عملها، ويبعث برسائل إلكترونية ورسائل على المحمول باستمرار، ويهدد من يتوقع أن يواعدوها، بل ربما يهددها بالإيذاء الجسدي.

ومن الواضح أن هذه الخبرة يمكن أن تشكل مصدر إزعاج هائل

يتبع >



harm"*** أو "Liquid X")، والكتامين Ketamine ("Special K" أو "K"). ومن الآثار الجانبية المحتمل أن تسببها هذه المخدرات هو إضعاف الذاكرة، وإذا لم تتذكر الفتاة التفاصيل الدقيقة لما حدث، فسوف تتردد في الإبلاغ عن الاغتصاب.

كما أنها إذا كانت تعرف الشخص الذي اغتصبها، كما هو شائع في حالات اغتصاب المواعدة، ربما تظن أنها مسئولة جزئيًا عما حدث، فربما أنها "أثارته". أو ربما تعتقد أنها مخطئة لأنها وضعت نفسها في موقف خطر أو لأنها لم تبلغ عما حدث قبل ذلك أو لأنها مارست معه علاقة جنسية فيما سبق. وكل هذه المعتقدات الخاطئة تجعلها أكثر ترددًا في إبلاغ المسئولين أو أي شخص آخر بالاغتصاب. فربما تخشى أن الناس سيرفضون أن يصدقوها، أو أنهم سيقولون عنها "عاهرة"، أو سيصدقون الفتى إذا قال إن العلاقة الجنسية تمت برضاها.

إلا أنه في حالة وجود الكحوليات أو غيرها من المواد المخدرة، فلابد للفتاة أن تدرك **أنها ليست مخطئة** إذا وقع عليها اعتداء جنسي، وأنها لابد أن تبلغ المسئولين المختصين بما حدث وتطلب مساعدة أحد المتخصصين في المشورة.

وعند العمل مع إحدى ضحايا اغتصاب المواعدة، عليك أن تفهم أن للأمر عواقب وخيمة. فالفتاة التي وقعت ضحية عنف أو اغتصاب في لقاء مواعدة قد تصاب بأعراض ما بعد الصدمة post-trauma symptoms، مثل تذكر تفاصيل الحدث فجأة، أو تفجر مشاعر الغضب، أو الشعور بالاكتئاب. ربما أيضًا تشعر بخوف شديد من العودة إلى المكان الذي حدث فيه الاغتصاب أو من التعرض لموقف يحمل أي تشابهات لموقف الاغتصاب. وتقول د. ماري بايفر إن "٤١٪ من ضحايا الاغتصاب يتوقعن التعرض للاغتصاب مرة أخرى، ٣٠٪ يفكرن في الانتحار، ٣١٪ يتلقين علاجًا، ٢٢٪ يشتركن في دورات للتدريب على الدفاع عن النفس، ٨٢٪ يقلن إن تغييرًا مستديمًا قد حدث لهن."[٢٩]

دور قائد الشباب

لابد لقادة الشباب أن يكونوا واعين دائمًا لعلاقات الفتيات، وخاصة

*** اسم يطلقه العامة على هذا المخدر وهو أصلاً مصطلح قانوني.

تابع >

للفتاة المراهقة، وتخلق جوًا من القلق والخوف. وغالبًا أن التجاهل، أو التهديد، أو المواجهة، أو الاستعانة بالآخرين لمواجهة المتحرش لا تجدي. وعادة ما يستسلم هذا المتحرش بمرور الوقت وتتمكن الفتاة من تخطي هذه المرحلة.

وعندما تشعر إحدى الفتيات أن حياتها أو سلامتها في خطر، علينا نحن، بوصفنا قادة شباب، أن نُعلم المسئولين المعنيين أو والديها أو ولي أمرها.

بعض الإحصائيات عن العنف في المواعدة

○ في دراسة أجريت على ما يزيد عن ٧٠٠ مراهق من الذكور: "صرح ٥٢٪ بتورطهم في أفعال جنسية عدوانية، تعرض ٢٤٪ للمس الجنسي ضد إرادتهم من فتاة أخرى في مرحلة المراهقة، تورط ١٥٪ للقهر الجنسي (مثل الاستلقاء لبدء الممارسة الجنسية) بينما تعرض ١٤٪ لأنواع من الاعتداء (استخدام القوة العضلية، أو التهديد باستخدامها، أو استخدام الكحوليات للحصول على ممارسة جنسية)."[٣٠]

يتبع >



تابع >

- تتعرض أكثر من 1.5 مليون امرأة سنويًا، طبقًا لبيانات وزارة العدل الأمريكية، لنوع من العنف الجنسي أو البدني من رجل مرتبطة به في علاقة عاطفية.[21]

- يزداد احتمال تعرض ضحايا اعتداءات المواعدة من المراهقات للإصابة بالاضطرابات الغذائية أو لإدمان المخدرات.[23]

- يبلغ احتمال معاناة الفتيات اللاتي تعرضن لاعتداء بدني أو جنسي في لقاء مواعدة من كل من الأفكار الانتحارية ومحاولات الانتحار ست إلى ثماني مرات أكثر من غيرهن من الفتيات.[25]

- أظهرت إحدى الدراسات التي أجريت على المراهقين تحت سن 14 سنة أن 34% من الأولاد يرون أنه من المقبول أن يضغطوا على الفتاة لممارسة الجنس مادامت قد مارسته من قبل.[27]

- أعلن ما يقرب من ثلث المراهقين تعرضهم إما للانتهاك الجسدي أو الانتهاك النفسي من أصدقاء المواعدة.[28]

إذا كن يواعدن شبانًا يكبرونهن بعدة سنوات. فعلى القائد أن يرى كيف تتعامل الفتاة مع ما قد تتعرض له (أو ما تمارسه) من ضغط مع صديقها. والوضع المثالي أن يتعامل والدا الفتاة مع مثل هذه القضايا، ولكن أحيانًا يكون الوالدان منفصلين عن حياة ابنتهما العاطفية، ربما لانشغالهما باهتمامات أخرى داخل إطار الأسرة.

وغالبًا ما يوفر قادة الشباب المكان الآمن الذي تحتاج إليه الفتاة المراهقة حتى يمكنها البدء بالتحدث عما تمر به من مشاكل عسيرة في علاقاتها. وبعد أن تنفتح على أحد الكبار القادرين على احتضانها، ربما تشعر بمزيد من الاستعداد للحديث مع والديها عن نفس هذه المسائل. ولابد أن نحترس من ألا نتحول إلى مستمعين سلبيين أو إلى قضاة قساة. فالاستماع السلبي لقرارات الفتاة بشأن علاقاتها، يوصل لها رسالة ضمنية أننا نوافقها في اختياراتها. أما إذا أصدرنا عليها حكمًا قاسيًا (وخاصة قبل أن نستمع إلى القصة بالكامل)، فإننا نقصيها بعيدًا مما يجعلها تشعر أنها تريد أن تدافع عن اختياراتها. وهكذا نكون قد نجحنا في إغلاق الاتصال المفتوح الذي كنا نحاول بناءه. فمن ثم، يجب على قائد الشباب أن يتدرب على أن يكون مستمعًا محتضنًا، ويقدم أيضًا توجيهًا في محبة.

ويجسد لنا يسوع هذا النموذج. فهو يلتقي في يوحنا ٨ بامرأة أمسكت وهي تمارس الجنس مع رجل آخر. والقادة الدينيون يريدون يسوع أن يحكم عليها. ولكنه لا يجيب بإصدار حكم، بل بالوقوف في صفها وتشجيعها على تعديل اختياراتها.

إننا نلعب دورًا حاسمًا عندما نتعامل مع ضحايا العنف الجنسي. فالفتاة قد تلجأ إلى قائد الشباب قبل أن تذهب إلى والديها، ربما لخوفها من أن تحصل على رد فعل غير مطمئن، أو فيه نوع من الحكم عليها أو لومها. ولابد أن نخلق سريعًا بيئة آمنة، وأن نستمع باعتناء، وأن نساندها وهي تطلب المساعدة من المسئولين المختصين. ولذلك، لابد أن نشجعها تشجيعًا قويًا على الإبلاغ بالاعتداء واعرضي عليها أن تخوضي معها في هذه الخطوات، بما في ذلك التحدث إلى والديها.

وعلى المدى البعيد، علينا أن نفكر في تعليم بناتنا عن الأخطار المحتمل



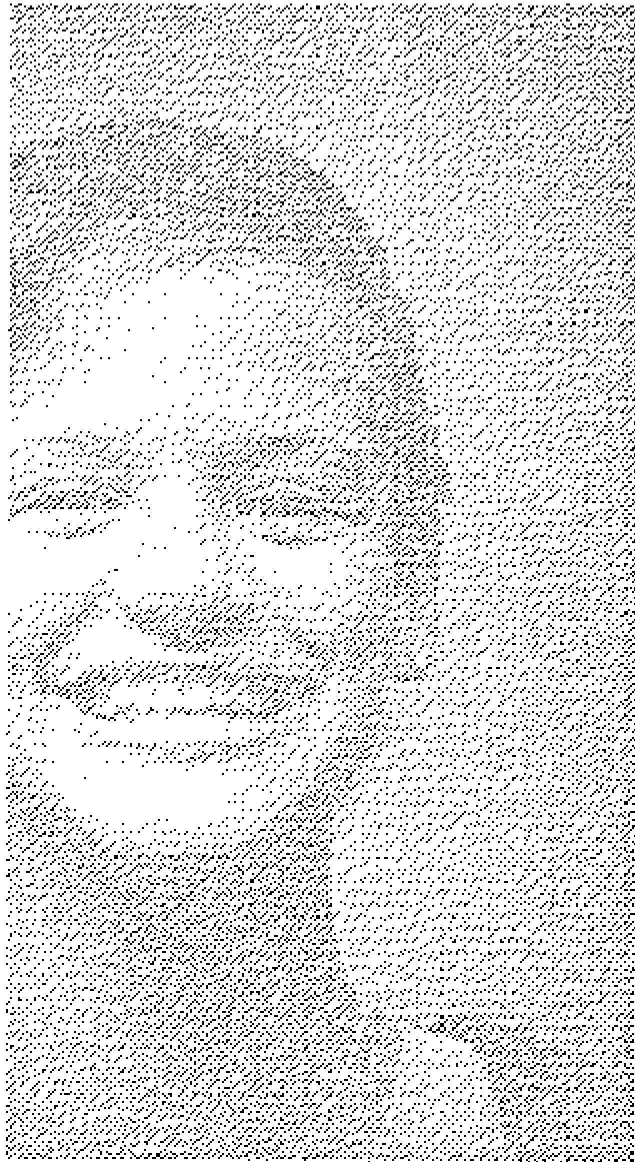
"يجب على الشبان أن يتشربوا السلوكيات المقبولة اجتماعيًا على نحو يجعلهم يشعرون في داخلهم أن الاغتصاب مرفوض قطعيًا، مثله في ذلك مثل أكل لحوم البشر."[٢٩] د. ماري بايفر، "أوفيليا تعود إلى الحياة"

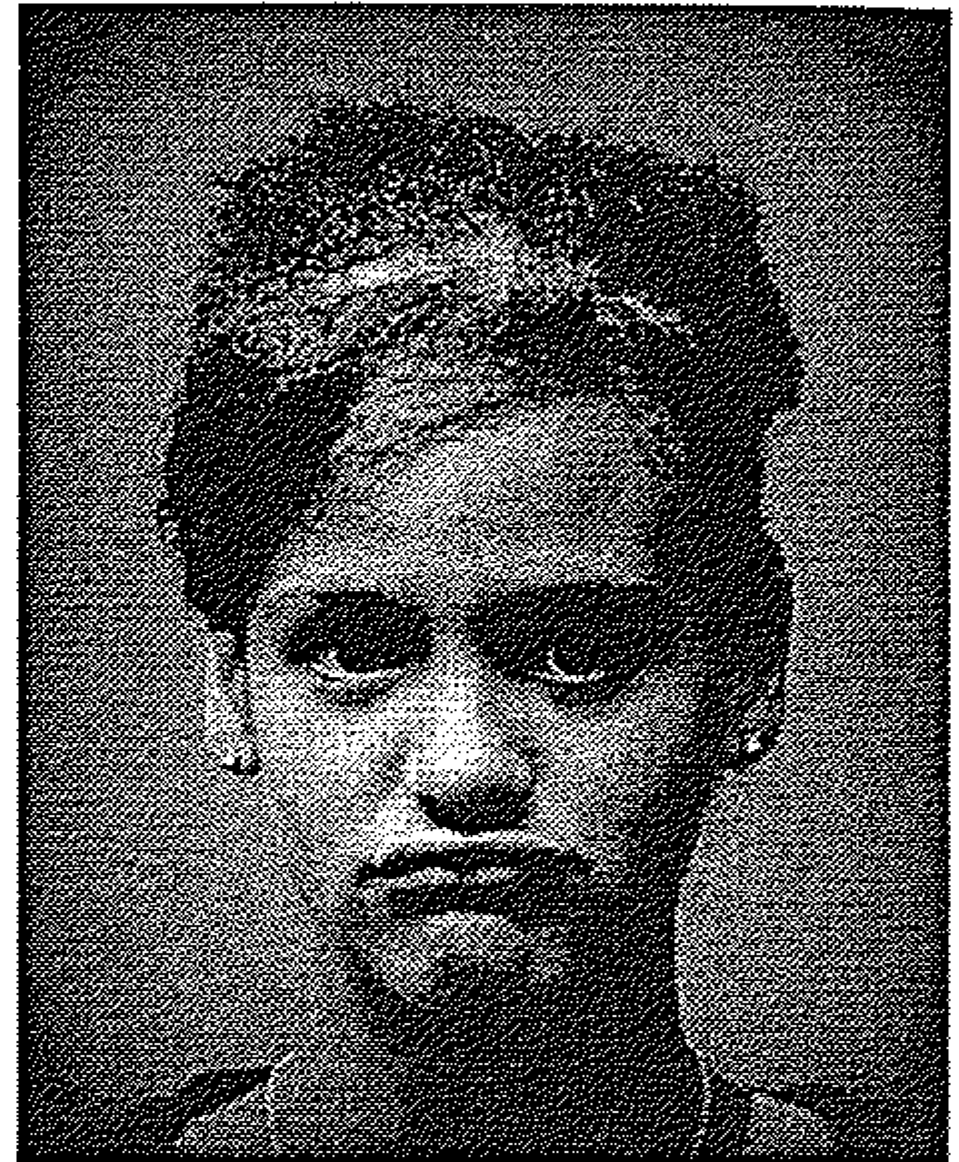
حدوثها في لقاءات المواعدة. وعادة ما تطرح اجتماعات الشباب موضوع "المواعدة" في برامجها سنويًا. إلا أننا لابد أن نضيف بضع محاضرات لا تُعلم عن حدود الجنس والمواعدة فحسب، بل أيضًا عن احتمال التعرض لأعمال اعتداء في المواعدة. فيجب مثلاً أن نعلم الفتاة أنه لا يحق لأي شخص أن يلمس جسمها دون إذن منها وأن من حقها أن توقف أي ممارسة جنسية في أي وقت. ولابد أن تعرف الفتاة أن "**لا**" تعني "**لا**" و "**توقف**" تعني "**الآن!**" وأن مجرد أنها قالت "**نعم**" فيما سبق لا يعني أن عليها أن تقول "**نعم**" مرة ثانية.

علِّم الفتاة كيف يفسر الجنس الآخر مظهرها وإشاراتها غير اللفظية. فغالبًا أن الفتاة لا تعرف أي شيء عن طريقة تفسير الولد لما يصدر عنها من إشارات. فسلوك الفتاة المثير في أحد لقاءات المواعدة قد يُفسَّر على أنه نوع من الإغراء. وإن كان هذا لا يعني أنها مخطئة في حالة حدوث أي نوع من الاعتداء في اللقاء. ولكنها يجب أن تعرف كيف يستثار الولد. فالجنس في نظر المرأة يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالدخول في علاقة. إلا أن هذا لا ينطبق على معظم الأولاد.

أعطِ درسًا في أسس الدفاع عن النفس حتى لا تشعر الفتاة بالعجز في المواقف التي تشكل خطورة عليها. علم الفتاة كيف تضع حدودًا وتطبقها في علاقات المواعدة. وعلم الفتاة كيف تميز ما إذا كان الجو غير آمن وأن تكون لديها خطة للتصرف. وساعدها أن تكتشف أيضًا ما إذا كانت العلاقة غير آمنة، وأن تكون مستعدة أن تسير بصحبة إحدى الفتيات إذا ما قررت قطع العلاقة.

أخيرًا، ولكن بالتأكيد، ليس آخرًا، ساعد الأولاد أن يفهموا نفس هذه المبادئ. علمهم بالكلمة وبالقدوة معنى معاملة المرأة باحترام. واحرص على أن يجسد الخدام والخادمات في الاجتماع السلوك الإلهي الذي يحترم الآخر في تعاملاتهم مع بعضهم البعض.

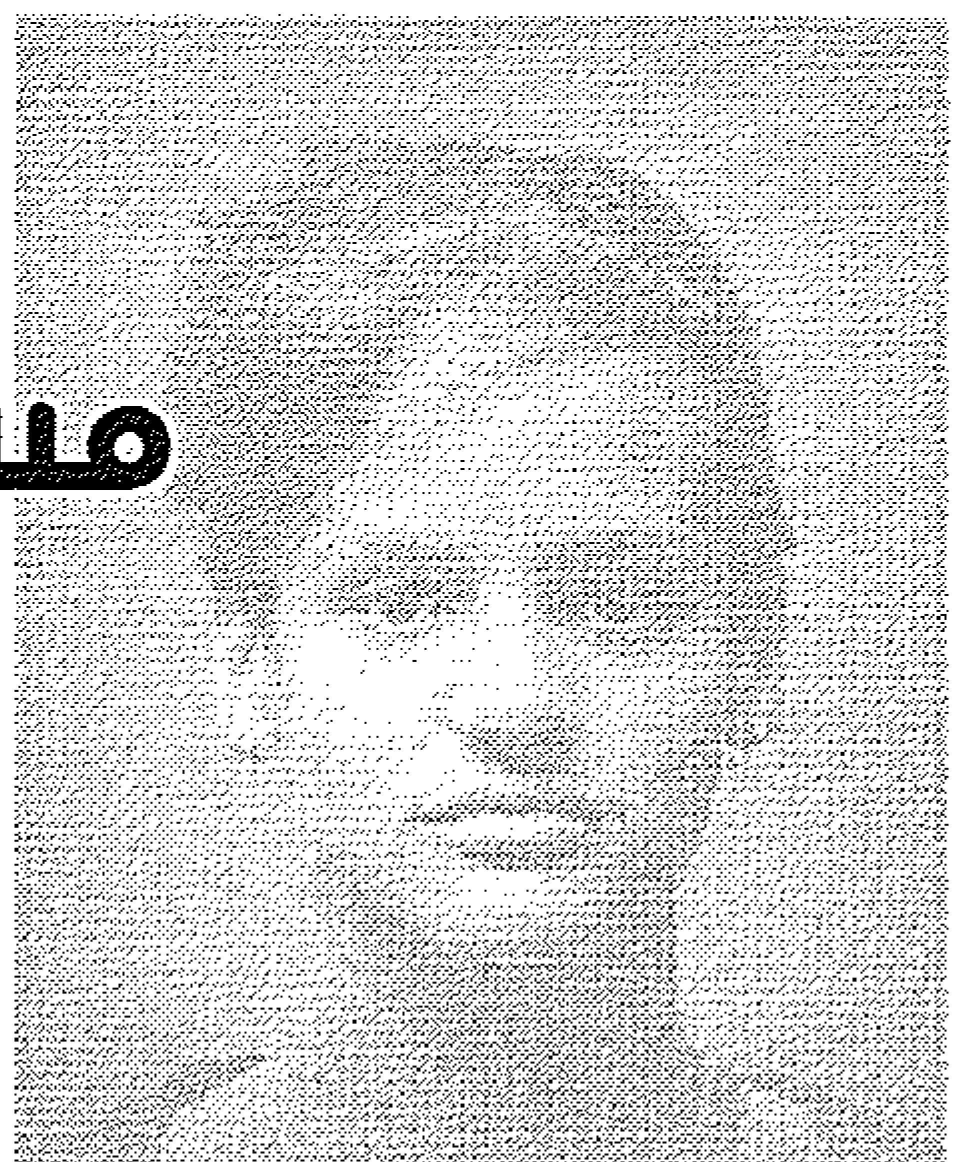
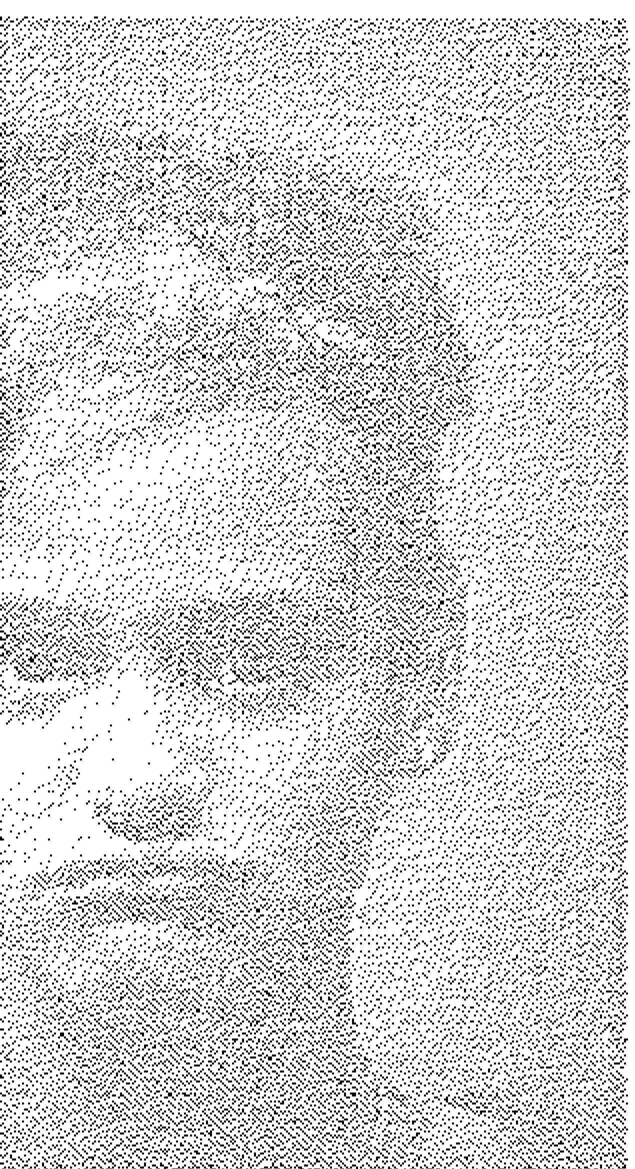


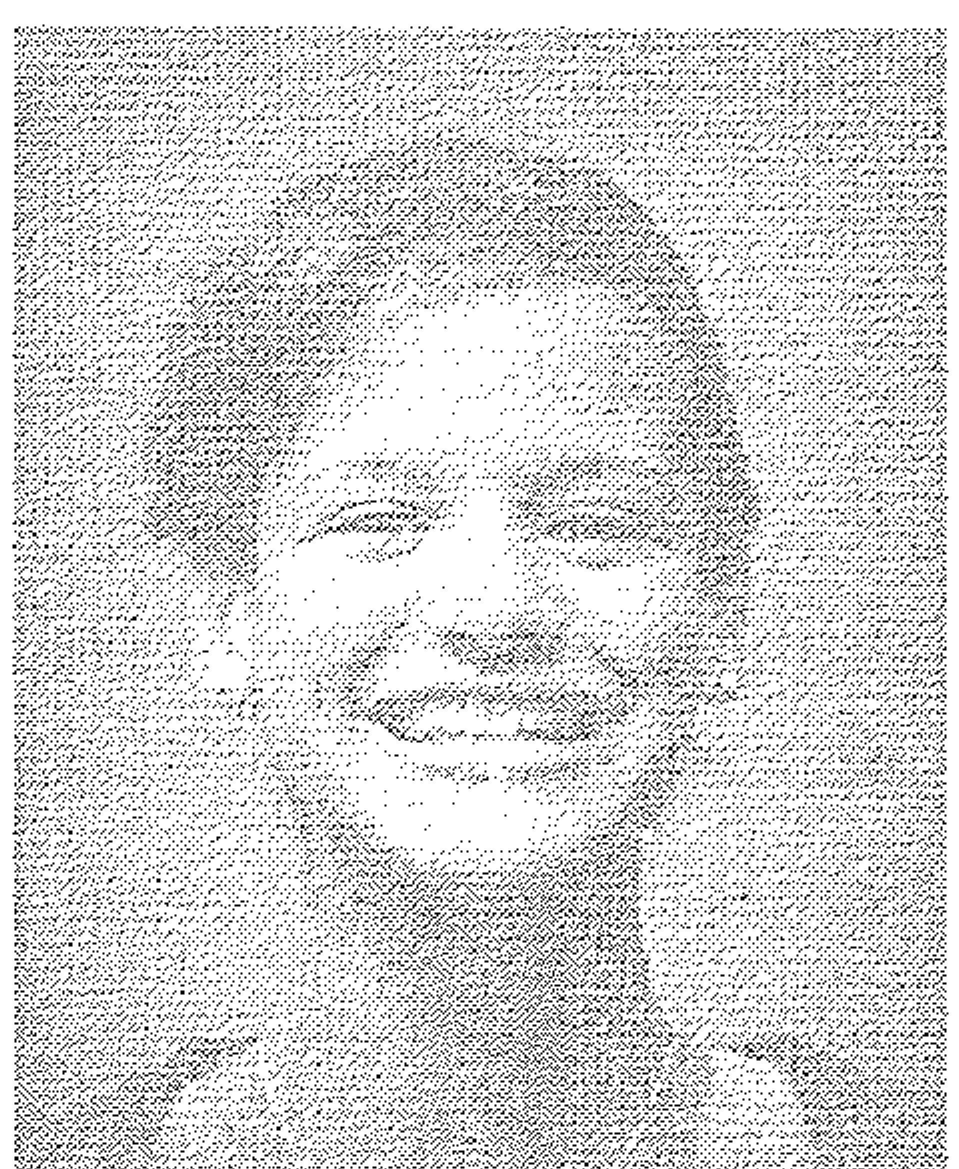
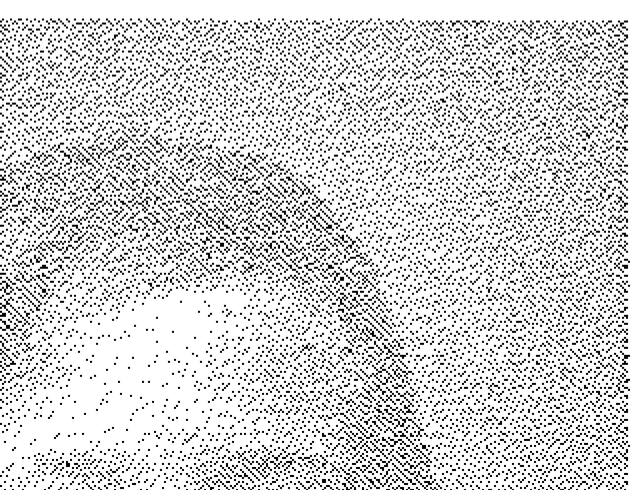
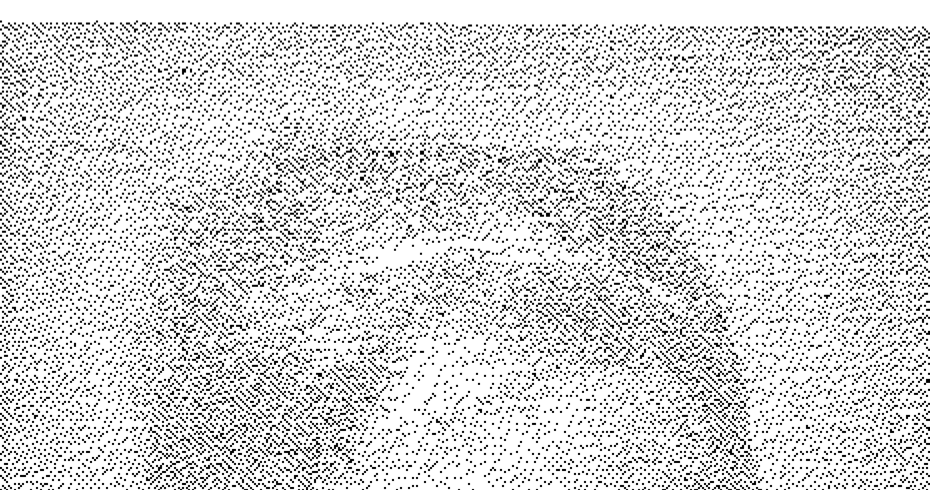


الفصل ٦

مسائل متعلقة بالجنس






فاعلية التعهدات بالامتناع عن ممارسة الجنس

o كشفت إحدى الدراسات فارقًا بين أولئك الذين تعهدوا بالامتناع عن ممارسة الجنس وأولئك الذين لم يتعهدوا. ففي العينة التي أجريت عليها الدراسة، ظهر أن ما يقرب من 100% (99%) من المراهقين الذين لم يأخذوا هذا العهد على أنفسهم مارسوا الجنس قبل الزواج، مقابل 88% من أولئك الذين تعهدوا بالامتناع عن ممارسة الجنس.[1]

o يمكن أن يساعد التعهد بصون العذرية حتى الزواج بعض المراهقين على إرجاء ممارسة الجنس لفترة تصل إلى ١٨ شهرًا.[2]

o المراهقون الذين يخرقون التعهد غالبًا ما لا يستخدمون وسائل منع الحمل أو الواقي الذكري.[3]

فيما كنت واقفة على أحد جانبي الطرق السريعة في واشنطن لاحظت مئات، إن لم يكن آلاف من حوامل الأكريليك التي غرست في الأرض مثل المسامير الضخمة. كان المنظر يشبه نسخة مصغرة من مقابر آرلينجتون القومية* Arlington National Cemetery. وقد وُضعت على كل حامل لوحة عبارة عن بطاقة تحمل تعهدًا بصون العذرية، وتوقيع الشخص الذي أراد أن يخبر العالم أنه سينتظر حتى يتزوج ليمارس الجنس.

وامتلأتُ، مثل الكثير من قادة الشباب، بمزيج من الأمل والشك. فأنا مدركة أن الشباب يحتاجون أن يلتزموا التزامًا صارمًا إذا أردنا أن نتمسك بأي قدر من الأمل في الإبطاء من سرعة نمو أعداد المراهقين الذين يمارسون الجنس. ولكني أعلم أيضًا طبيعة المراهقة.

ممارسة الجنس بين الفتيات بالأرقام

الخبر السار أن السنوات الأخيرة شهدت انخفاضًا في معدلات كل من الاتصال الجنسي، والحمل، والإجهاض بين المراهقات. إلا أن الأسباب الكامنة وراء هذا الانخفاض مطروحة للمناقشة. فالباحثون يفترضون أن هذا التناقص العددي يرجع بشكل مباشر إما إلى بطاقات التعهد بصون العذرية، أو إلى الخوف من حدوث حمل أو الإصابة بالأمراض التي تنتقل جنسيًا، أو إلى ارتفاع معدلات ممارسة الجنس الفمي أو الشرجي (الذي لا يعتبره الكثير من المراهقين جنسًا "حقيقيًا"). ولكن هل تغير سلوكيات ونتائج معينة يجعلنا نفسر الأرقام على أنها تعني أن بناتنا لم يعدن يمارسن الجنس بالقدر الذي اعتدن عليه فيما مضى؟

وإجابة على ذلك السؤال الأخير، كشفت إحدى الدراسات المسحية التي أجرتها الحكومة أن الفتيات (٤٧٪) اللاتي قلن إنهن يمارسن الجنس أكثر من الفتيان (٤٦٪) الذين شملهم البحث.[4] (وجدير بالملاحظة أن نتائج الدراسة أوضحت أن الممارسة الجنسية بين الشبان قد تضاءلت

---

* مقابر عسكرية بولاية فرجينيا تأسست أثناء الحرب الأهلية الأمريكية

بنسبة ٩٪ منذ سنة ١٩٩٥، حيث إنها بلغت فيما سبق ٥٥٪).

ومن المؤكد أن مستوى الممارسة الجنسية يتوقف إلى حد ما على عمر الفتاة. فالاتصال الجنسي بين الفتيات في مرحلة المراهقة المبكرة مازال نادرًا نوعًا ما، حيث إن نسبة الفتيات اللاتي كن قد مارسن الجماع ببلوغهن سن الثالثة عشرة لا تزيد عن ٥ إلى ١٠٪. ولكن هذه النسبة ترتفع إلى حوالي ٢٠٪ ببلوغهن الخامسة عشرة.[٥] وببلوغ السابعة عشرة، يكون حوالي نصف المراهقات قد مارسن الاتصال الجنسي. ومعظم الفتيات اللاتي تمارسن الجنس يدخلن عادة في هذه العلاقة مع فتيان بفارق سن حوالي سنتين أو ثلاث (عادة ما يكون الفتى أكبر).[٦]

وتقول حوالي ٥٠٪ من النساء إن أول اتصال جنسي حدث لأنهن شعرن بعاطفة حب نحو شركائهن في العلاقة (٢٥٪ فقط من الرجال أجابوا هذه الإجابة). قالت نحو ٢٥٪ من النساء إن الممارسة لم تتم لأنهن أحببن الطرف الآخر، بل لأنهن شعرن أنهن مستعدات لممارسة الجنس وكان لديهن فضول لاختبار هذا الشعور.[٧] تمارس بعض الفتيات الجنس لإرضاء شركائهن، ويشعرن وكأنه الوسيلة الوحيدة التي تجعلهم يستمرون في العلاقة معهن.

بينما تمارس الأخريات الجنس رغبة في رفع مكانتهن بين الأقران. فبعض الفتيات لا يردن أن يكن آخر من تأتيهن الدورة الشهرية، وهن أيضًا لا يردن أن يكن آخر من تمارسن الجنس. إلا أن الفتاة يمكنها تحديد ما إذا كانت ستمارس الجنس أو لا، بخلاف الدورة الشهرية التي لا يمكنها التحكم فيها.

والفتيات على وعي تام بالفرق الدقيق بين ممارسة "الجنس الذي يكسب المكانة" و"جنس العهارة" (أي الإفراط في ممارسة الجنس مع عدد كبير جدًا من الأشخاص مما يضعف أخيرًا علاقات الفتاة). وعندما تحدث هذه الحالة الأخيرة توصم الفتاة بلقب "عاهرة"، أو "منحرفة"، أو "ألعُبان"، أو "مومس"، وهو ما يتناقض تمامًا مع فتى يُظهر نفس السلوك، حيث إنه يُمنح لقب "الخبير".

وفيما يتعلق بأول خبرة جنسية، تتعرض الفتاة لنوع من الضغط لخوض هذه التجربة خاصة إذا كانت في المراهقة المبكرة وكان صديقها



وصمة "العاهرة"

في الجانب المظلم من "عالم الفتيات"، وهي عبارة اشتهرت بعد فيلم "فتيات حقيرات" *Mean Girls* (إنتاج شركة باراماونت بيكتشرز Paramount Pictures، ٢٠٠٤)، تدرك المراهقات التأثير الاجتماعي لكلمة "فاجرة". ولذلك، فهن لا يترددن في استخدامها لوصم فتاة لا تستحق الشفقة يردن أن يبعدنها عن مجتمع المدرسة الثانوية أو الإعدادية.

في كتاب "الفتيات المثيرات: جماعة المراهقات وأسطورة العاهرة" *Fast Girls: Teenage Tribes and the Myth of the Slut* تشرح الكاتبة "إميلي وايت" Emily White بالتفصيل ديناميكيات اختلاف الدور الذي تلعبه "العاهرة" عن غيره من الأدوار التي تلعبها الفتيات في المدرسة الثانوية مثل "عضو فريق المشجعات في المباريات الرياضية" أو "ملكة حفل المدرسة الراقص"، إذ تقول "وايت":

عندما تصبح الفتاة عاهرة فهذا يعني أنها لا يمكن أن تنتمي إلى أي جماعة أو شلة، بل يعني استبعادها ... والفتيات عندما يلقبن فتاة في المجموعة بلقب عاهرة، يحاولن في الواقع أن يطمئنّ أنفسهن أنهن في المسار الصحيح. فهن صالحات، في حين أنها هي شريرة. وهن في أمان، بينما هي عرضة للخطر. كما أن رغباتهن مقبولة، في حين أن رغبتها هي غير لائقة.

وقد وجدت "وايت" في أبحاثها أن معظم الفتيات

يتبع>

يكبرها بأكثر من عامين.[٩] وقالت ٤٠٪ من الفتيات اللاتي مارسن الجنس قبل بلوغ الخامسة عشرة إنهن أجبرن عليه.[١٠] وعندما تجبر الفتاة أو تقهر للدخول في علاقة جنسية، قد يؤثر ذلك على علاقتها بالرجال وبنفسها طيلة حياتها. فقد يصعب عليها أن تثق بالرجال في المستقبل. وقد تأتي بردود أفعال غاضبة، متعقبة الفتيان بعنف وبدافع الانتقام لتصحيح الخطأ الذي تم بحقها.

يستشهد "ج. ويد روات الابن" G. Wade Rowatt، Jr. في كتابه "المراهقون في أزمة" *Adolescents in Crisis* بقول إحدى الفتيات: "منذ أن أُغْتُصِبت، أوقعتُ بسبعة شبان لم تسبق لهن ممارسة الجنس وسلبت عذرتهم."[١١] إن المراهِقة التي وقعت ضحية الممارسة الجنسية رغمًا عن إرادتها قد تسقط فريسة لحالة من الاكتئاب أو يتوقف نموها الوجداني. وقد تقرر أن تهرب من هذه الذكرى بتعاطي المخدرات أو قد تحاول استعادة السيطرة على حياتها عن طريق أحد الاضطرابات الغذائية. لذلك، ينبغي على قادة الشباب أن ينتبهوا لأي تغيرات مفاجئة أو ضخمة تطرأ على سلوكيات الفتاة التي ربما تشير إلى تعرضها للانتهاك الجنسي، **ولاسيما** إذا كانت تواعد الفتيان وهي في مرحلة المراهقة المبكرة.

أما الفتيات اللاتي يقررن الامتناع عن ممارسة الجنس، فأسبابهن متنوعة. فالبعض لا يردن أن يحبلن أو أن يصبن بأحد الأمراض التي تنتقل جنسيًا. في حين أن الأخريات يقلن إنهن لم يلتقين بعد بالشخص المناسب. بينما أغلبية الفتيات اللاتي لا يمارسن الجنس يستندن إلى معتقداتهن الدينية باعتبارها السبب الجوهري وراء امتناعهن عن ممارسة الجنس.[١٢] ومما يشجع قادة الشباب أن يعرفوا أن التعليم الذي يقدمونه في اجتماعاتهم لا يضيع هباء، ولكنه يؤثر على الفتيات وهن يتخذن القرارات المتعلقة بحياتهن الجنسية.



>> تابع

اللاتي وُصمن بلقب عاهرة في المدرسة الثانوية يشتركن في نموذج واحد: فقد كن عادة فتيات اجتماعيات من أصول أوروبية من الضواحي الغنية، وقد تعرضن فيما سبق للانتهاك الجنسي، والضغط الذي وقع على بعض هؤلاء الفتيات بسبب وصمهن بسمعة لا يستحققنها كان أكثر من أن يُحتمل. حتى إن إلصاق هذه السمعة بهن اكتسب خاصية تنبؤية، أي أن المحيطين بهؤلاء الفتيات يتبنون فكرة مسبقة أنهن لابد أن تسلكن هذا النهج، مما يجعلهن يخترن الاستسلام لهذه السمعة والعيش فيها لأنهن تعبن من مقاومتها.

إذا سألت مجموعة من الفتيات في المرحلة الثانوية أو الإعدادية، سيمكنهن أن يخبرنك فورًا عمن تكون "العاهرة" بمدرستهن. فعندما كنت في المدرسة الإعدادية، كنت سأقول "جنيفر". كان نموها مبكرًا وظهرت ثنيات جسمها قبلنا بوقت طويل، وملابسها الضيقة كانت توحي بأنها تتلذذ بقوة تأثير جسمها (على الأقل هذا ما افترضناه نحن بنات الصف السابع الساذجات)

كان أول لقاء لي مع "جنيفر" في حصة الرياضيات. كانت تتمتع بشخصية مرحة. كانت تستخدم مساحيق التجميل في حين أننا كنا نعتبر أنفسنا محظوظات عندما تسمح لنا أمهاتنا بوضع ملمع شفاه. وشعرها البني اللامع كان يهفهف في دلال، وعيناها ذات اللون البني الداكن كانتا تغازلان الفتيان في يسر. كل

يتبع>>



الجنس الفمي: الموضة الجديدة بالمدينة

ألقِ باللوم في ذلك على "بيل كلينتون"*. ألقِ باللوم على مسلسل الجنس والمدينة *Sex and the City*. ألقِ باللوم على قناة MTV. ألقِ باللوم على من تشاء، فالقائمة ممتدة. إلا أن الحقيقة أن بضع السنوات الأخيرة قد شهدت ارتفاعًا في عدد المراهقين الذين يمارسون الجنس الفمي. فقد خلصت إحدى الدراسات المسحية القومية إلى أن ١٠٪ من الإناث اللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٠ و ١٩ سنة قد مارسن الجنس الفمي.[١٥] ومادام هذا النوع من الجنس الفمي لا يتضمن اتصالاً قضيبيًا-مهبليًا، فالكثير من المراهقين لا يعتبرونه جنسًا حقيقيًا. فبعد أن أجرت الصحفية "ألكسندرا هـُول" حوارات مع عدد من الطلاب بالمرحلة الثانوية بمدينة "بوستون" قالت: "الجنس الفمي هو القاعدة الثانية الجديدة ... لقد اختلفت الأوضاع بالمدارس الثانوية اختلافًا تامًا عما كانت عليه في السابق. وهي لم تختلف عما كانت عليه منذ جيلين أو ثلاثة، بل اختلفت عما كانت عليه منذ ما لا يزيد عن خمس أو عشر سنوات."[١٦]

سألتُ مجموعة من الأمريكيات من أصل أفريقي ومن أصل لاتيني عن مدى شيوع الجنس الفمي في مدارسهن. فلم يترددن في إخباري بكثرة عدد الطلاب الذين يمارسونه (يبدو أن الكثير من طلاب المدرسة يمارسونه) وعن الأماكن التي يمارَس فيها (غرف تغيير الملابس، وحجرات الموسيقى). وتحدثت إحدى الفتيات عن الفتيان أعضاء فريق كرة القدم الذين ارتدوا جميعًا تيشرتات في صورة التخرج مطبوع عليها عبارة "We love bust downs." (نحن نحب bust downs). وقالت لي الفتيات إنه لم ينتهِ اليوم إلا وكان المدرسون قد عرفوا أن "bust downs" تعني استثارة قضيب الرجل فميًا.

تعتقد الكثير من المراهقات أن ممارستهن للجنس الفمي (أو الشرجي)

> تابع

ذلك، بالإضافة إلى جسمها الذي كان يوحي بأنها تكبر حتى طالبات الصف الثامن بسنوات، جذب إليها كل الفتيان، حتى طلاب الصف الثامن. وبالتالي، طبيعي أن ثقتها في التعامل مع الأولاد الأكبر سنًا مثلت تهديدًا مباشرًا لغيرها من الفتيات.

ولكن بعد وقت قصير من بدء الفصل الدراسي الأول بدأت الشائعات تتسرب عما فعلته مع أولاد الصف الثامن وعن ضربها للفتيات في المشاجرات التي تحدث بدورات المياه. وبالرغم من كوني في الصف السابع، تمكنت أن ألاحظ أن البريق الذي كان في عيني "جنيفر" بدأ يخبو على مدار العام الدراسي. وازدادت الشائعات سوءًا، وأصبح مكياجها أثقل، وملابسها أكثر خلاعة. وكان يقال إن طلاق والديها هو السبب في أنها تتصرف "بهذا الشكل". إلا أن وصمة العاهرة لازمتها.

ولكن أحد قادة الشباب بالمنطقة نجح أن يرى ما هو أبعد من سمعة "جنيفر" وتمكن من مساعدتها. ولدى تخرجنا من المدرسة الثانوية، عرف عنها أنها مؤمنة قوية. إلا أن الشخصية المرحة التي رأيتها في "جنيفر" في شهر سبتمبر ونحن في الصف السابع اختفت إلى الأبد.

---

* بعد اكتشاف حقيقة العلاقة الجنسية بين "كلينتون" و"مونيكا لونسيكي"، حيث إنه كان قد أنكر ذلك في المحاكمة، قال "كلينتون" إنه كان يظن أن تعريف العلاقة الجنسية المتفق عليه لا يضم الجنس الفمي. (المترجمة)

تجعلهن يحتفظن بعذرتهن. في دراسة أجريت على طلاب الفرقتين الأولى والثانية بالجامعة، وَصَفَ الطلاب سلوك الامتناع عن ممارسة الجنس على أنه يتضمن كلاً من الجنس الفمي (٣٧٪) والجنس الشرجي (٢٤٪).[١٧] وقد عبرت عن ذلك إحدى الفتيات في فيلم تسجيلي خاص لقناة HBO بعنوان "اعترافات طلاب إعدادي" *Middle School Confessions* بقولها: "إني مازلت عذراء، باستثناء فمي."[١٨] وبعض المراهقات الصغيرات يخترن هذا النوع من الممارسة لأنه وسيلة تجنبهن ما في التقارب الجسدي من حرج، فقد قالت إحدى الفتيات إنكِ لست مضطرة لخلع ملابسك كما أن الأولاد لن يلمسوا جسدك.[١٩] ويتمشى ذلك مع وعي الفتاة في المراهقة المبكرة بذاتها وحرصها على سلامة تصرفاتها. إلا أن بعض الفتيات يخترن ممارسة الجنس الفمي باعتباره وسيلة لمنع الحمل.

إلا أن ما لا تدركه الكثيرات أنه بالرغم من انتفاء احتمالات حدوث حمل، فهن مازلن عرضة للإصابة بالأمراض التي تنتقل بممارسة الجنس الفمي مثل فيروس الورم الحليمي البشري HPV (human papilloma virus)، أو الالتهاب الكبدي- ب hepatitis B، أو مرض القوباء التناسلي genital herpes أو الثؤلول التناسلي genital warts، أو السيلان gonorrhea، أو الزهري syphilis، أو الكلاميديا chlamydia، وهذا على سبيل المثال لا الحصر.

ومع أن الفتاة التي تمارس الجنس دائمًا ما تعرض نفسها لعواقب جسدية، فما قد لا تدركه أن الانتقال من جنس الجماع إلى الجنس الفمي أو الشرجي يعرضها لمخاطر نفسية أعظم. فالجماع عادة ما يتضمن وجود نوع من العلاقة بين الطرفين. ولكن الآن في ظل الأنماط الناشئة من تزايد الجنس الفمي والعلاقات السريعة، ربما يصبح الاتصال الجنسي مجردًا من المشاعر، ومن ثم يدمر المراهـقة عاطفيًا. وكما عبرت عن ذلك إحدى الفتيات: "أعرف أنها كانت علاقة سريعة. ولكن كل شيء كان يبدو رائعًا. كنت متأكدة أنه سيتصل بي. وصُدمت عندما لم يفعل. ثم بعد أسبوعين، وبعد أن كانت أخباره قد انقطعت تمامًا، رأيته في حفلة وطلب علاقة سريعة أخرى. وعندها شعرت أني قذرة، وكأنه أراد أن يستخدمني، **يستخدم** جسدي. كما لو كنت لست موجودة أصلاً.



إحصائيات العلاقات الجنسية بين الشباب والمراهقين

الجزء الأول[١٣]

عدد الإناث اللاتي صرحن أنهن مارسن الاتصال المهبلي:

- ٢٦٪ من البالغات ١٥سنة
- ٤٠٪ من البالغات ١٦سنة
- ٤٩٪ من البالغات ١٧ سنة
- ٧٠٪ من البالغات ١٨ سنة
- ٧٧٪ من البالغات ١٩ سنة
- ٩٢٪ من البالغات ٢٢- ٢٤ سنة

عدد الإناث اللاتي قلن إنهن مارسن الجنس الفمي:

- ٣٠٪ من البالغات ١٥- ١٧ سنة أعطين جنسًا فميًا لذكر
- ٣٨٪ من البالغات ١٥- ١٧ تلقين جنسًا فميًا من ذكر
- الإناث من ١٥- ١٩: ٥,٨٪ من الأمريكيات الأفريقيات، ٩,٩٪ من الأمريكيات التي تنحدر أصولهن من دول أمريكا الوسطى والجنوبية التي تتحدث اللاتينية، ١٢٪ من ذوات الأصل الأوروبي مارسن الجنس الفمي ولكن لم يمارسن الاتصال الجنسي المهبلي.

عدد الإناث اللاتي قلن إنهن مارسن الجنس الشرجي:

- ٢,٤٪ من البالغات ١٥ سنة
- ٣٢٪ من البالغات ٢٢- ٢٤ سنة

كأنه كان يلهو، يستخدمني بدلاً من أن يستخدم مجلة إباحية."[٢٠]

زنا المحارم والانتهاك الجنسي

كانت "مايا"، وهي طالبة في الصف الثامن، جديدة في الاجتماع. ودخلت بسهولة في علاقة مع قائدة الشباب واستمتعت بحواراتهما معًا كاشفة المزيد عن نفسها في كل حديث. وفي إحدى المؤتمرات، كانت تتحدث عن علاقتها بالفتيان. فقد قالت وكأنها تقرر أمرًا واقعًا على نحو يخلو من أي مشاعر بينما دفعت بشعرها إلى الخلف لتؤكد إحساسها بأنه أمر عادي: "آه. نعم، مارست الجنس مع عدد من الشبان". ثم استطردت قائلة إنها اكتشفت أن أفضل مكان لممارسة الجنس هو تحت مقاعد ملعب الهوكي بالحي.

ولما فوجئت قائدة الشباب بمستوى الخبرة الجنسية الذي تدعي "مايا" أنها مرت به، بدأت تتبع شكوكها وتسأل عن حياتها الأسرية. واتضح أن شقيق "مايا"، الطالب بالمرحلة الثانوية كان ينتهكها جنسيًا منذ عدة سنوات. وإذ كانت قائدة الشباب تدرك أن الأمر يفوق قدراتها، توجهت إلى المشرفة المسئولة لتسألها عن التصرف المناسب. وكان الرد الذي تلقته: "قولي لها أن تُصلي لأجل المشكلة وإنها لابد أن تخبره بأن يتوقف عن هذا الفعل." ولحسن الحظ أن قائدة "مايا" نجحت في الاتصال بقائدة شباب أخرى بالمنطقة وكانت تعرف "مايا" أيضًا. وتعاونتا معًا في توصيلها بمن يساعدها مساعدة متخصصة وفي إبعاد أخيها عن البيت.

وبينما نشمئز من مثل هذه النصائح السطحية والمدمرة، فإن زنا المحارم والانتهاك الجنسي مازال موضوعًا يتردد في مناقشته الكثير من رعاة الشباب ورعاة الكنائس. ويقدر أن ٢٠٪ من جملة النساء كن قد تعرضن للانتهاك الجنسي ببلوغهن الثامنة عشرة. ويزداد الانتهاك الجنسي زيادة مرعبة في الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين العاشرة والرابعة عشرة.[23] إن الكثير من حالات الانتهاك الجنسي التي تتعرض لها الفتيات في مرحلة المراهقة المبكرة يرتكبها أحد أفراد العائلة. وأكثر مرتكبي هذه الجريمة شيوعًا هم الإخوة، أو أبناء الأعمام أو الأخوال، أو أزواج الأمهات، وليس الآباء الطبيعيين، كما يُعتقد أحيانًا. فعندما



< تابع

الجزء الثاني[١٤]

عدد الإناث (بترتيب السنة الدراسية) اللاتي أخبرن أن لهن أربعة أشخاص أو أكثر يمارسن معهم الجنس:

- الصف التاسع: ٦,٤٪
- الصف العاشر: ٨,٨٪
- الصف الحادي عشر: ١٣,٤٪
- الصف الثاني عشر: ١٧,٩٪

الإناث (بترتيب الصفوف الدراسية) اللاتي مارسن الاتصال الجنسي قبل سن الثالثة عشرة:

- الصف التاسع: ٥,٣٪
- الصف العاشر: ٥,٧٪
- الصف الحادي عشر: ٣,٢٪
- الصف الثاني عشر: ١,٩٪

فكرة لقائدة الشباب

نظمي منتديات تدعين إليها كلاً من الوالدين والفتيات لمناقشة هذه التيارات الناشئة. (ويفضل أن تأخذي موافقة الراعي على هذا اللقاء!) فالكثير من الوالدين وبناتهن لا يتفقون في مفهومهم لمعنى الامتناع عن الجنس. فقد يظن الوالدان أنهما عندما يقولان: "لا تمارسي الجنس!" فهما بذلك يخبران الابنة أن تمتنع عن كافة الممارسات الجنسية التي تتجاوز التقبيل أو المداعبة. إلا أن الابنة تعتقد أنها تطيع والديها بالامتناع عن الجنس القضيبي المهبلي، ولكنها تمارس الاستمناء المتبادل، أو الجنس الشرجي، أو الجنس الفمي. ومن ثم يخلق تنظيم منتديات للمناقشة مكانًا آمنًا للأسر ليتحدثوا عن الموضوعات الصعبة التي لو لم تُطرح في مثل هذه اللقاءات ربما لن تناقشها الأسر نهائيًا.

يكون مرتكب الجريمة هو الأب الطبيعي، عادة ما تظهر علامات أخرى تشير إلى المشكلة، مثل أن يكون غالبًا منتهكًا لزوجته كما ينتهك غيرها من أفراد الأسرة.

وعندما ينتهك أحد أفراد الأسرة الفتاة، ينتابها إحساس قوي بالخيانة. ويزداد هذا الإحساس حدة إذا لم تصدق أمها (أو غيرها من المسئولين عن الفتاة) القصة وتأخذ صف المنتهك. وينطبق الأمر نفسه أيضًا على الأوساط الكنسية حيث يكون مرتكب الجريمة من أعضاء الكنيسة المحترمين. ففي مئات القصص نرى الفتاة أخيرًا تتقدم في شجاعة لتواجه منتهكها، ولكن الكنيسة ترفض أن تتخذ إجراء وأحيانًا تتهمها أنها هي المشكلة. ثم تُجبَر أو يُمارس عليها نوع من الضغط حتى تترك الكنيسة بينما يبقى المنتهك محتفظًا بحسن سمعته. وهي لا تشعر بالخيانة من أسرتها الكنسية فحسب، بل قد تنقل هذا الشعور بالخيانة إلى الله أيضًا.

إن نتائج الانتهاك الجنسي طويلة الأمد. فالفتاة تفقد ثقتها بالآخرين، وتقديرها لذاتها. وتزداد احتمالات إصابتها بالاكتئاب وبأحد الاضطرابات الغذائية أو قد تتجه لإدمان المخدرات. كما تميل الفتاة التي انتهِكت جنسيًا إلى العنف والعدوانية، مما يجعلها تثير المشاكل في المدرسة وفي المنزل. وقد يتكرر غيابها من المدرسة دون أسباب واضحة، أو ربما تترك المدرسة قبل أن تنهي تعليمها. وعندما تتعرض الفتاة للانتهاك، ربما تهرب من المنزل. ففي أحد الأبحاث التي أجريت على العاهرات من المراهقات وجد أن الكثيرات منهن وقعن ضحايا الانتهاك الجنسي في الطفولة.[٢٤]

دور قائد الشباب

ليس دور قائد الشباب في هذه الحالة أن يخبر الفتاة بأن تكتفي بالصلاة وأن تقول لمن ينتهكها أن يكف عن ذلك. فالكثير من الولايات تحتم حاليًا على قائد الشباب أو القس المسئول عن الشباب أن يبلغ المسئولين المعنيين بأي شبهات تتعلق بحدوث حالات انتهاك. وحتى لو لم يكن قادة الشباب ورعاتهم مطالبين بذلك قانونًا، فإن الكثير من الرعاة يتبنون هذا التوجه لأنهم مطالبون به أخلاقيًا.



تأثير الوالدين على السلوك الجنسي

هل للوالدين أي تأثير على سلوكيات أبنائهما الجنسية؟ بكل تأكيد. إن الوالدين يمارسان تأثيرًا أكبر مما يعتقدان.

وجدت الحملة القومية لمنع حمل المراهقات National Campaign to Prevent Teen Pregnancy في دراسة مسحية أجرتها على 1014 من البالغين [فوق 18 سنة] و1000 مراهق[21] أن:

- يقول 37% من المراهقين إن تأثير والديهم على قراراتهم المختصة بالجنس تفوق تأثير أصدقائهم (33%) أو أخواتهم أو إخوتهم (6%). (اكتشفت دراسة أخرى أن الإخوة الأكبر يمارسون تأثيرًا أكبر على السلوكيات الجنسية لأخواتهم الأصغر سنًا من تأثير الأخوات الأكبر.[22]
- إلا أن الوالدين يعتقدون أن الأصدقاء (47%) يمارسون تأثيرًا أكبر على أبنائهم المراهقين من تأثير الوالدين (28%).

1. يتفق كل من الوالدين (91%) والمراهقين (87%) على أن الحوار من شأنه مساعدة المراهقين على تأخير ممارستهم للجنس.



> تابع

o يعتقد 90% من الوالدين أنهم لابد أن يتحاوروا مع أبنائهم المراهقين حول الجنس، ولكنهم لا يعرفون ما يقولون أو كيف يبدؤون الحوار.

يقول 37% من المراهقين أنهم لم يتحدثوا مطلقًا مع والديهم عن الجنس

ومما يفيدكِ عند الإبلاغ عن الاشتباه في حالة انتهاك جنسي، أن تستعيني بأحد المعالجين النفسيين المرخصين أو الأخصائيين الاجتماعيين الذي من شأنه أن يعرف تفاصيل نظام الإبلاغ عن هذه الحالات. ثم يمكنكِ بعد ذلك أن تقومي بدور مساند ومعضد للفتاة. فقد تتأثر نظرتها لله، وثقتها في المسئولين ومن هم في موضع سلطة. ولذلك، فهي تحتاج أن تعرف أن الله يحبها وأن الانتهاك لم يكن في خطته لحياتها. ومن الأهمية بمكان أن تخلق قائدة الشباب بيئة تشعر فيها الفتاة بالأمان لتنفتح وتتحدث. فمثلاً، يجب على قائدة الشباب أن تضع حدودًا صحيحة مع الفتاة، ويتضمن ذلك أن تستأذنها قبل أن تحضنها أو قبل أن تمارس أي نوع من التلامس الجسدي.

وأخيراً، في المراحل المتأخرة من المسيرة، لابد من مناقشة فكرة الغفران. ومن الأمور الجوهرية في هذا الصدد أن تحرص القائدة على عدم إقحام هذه الفكرة قبل أوانها؛ أي قبل أن تكون الفتاة مستعدة لها، ولكن لابد أن يتم ذلك بقدر كبير جدًا من التمييز، وبالاستعانة بأخصائي مشورة متمكن.

ولما كانت تلك الفكرة في غاية الصعوبة بطبيعتها، فيجب أن يقدم أحد الأشخاص (غير قائدة الشباب) نوعًا من المشورة للمنتهـك أثناء هذه العملية، خاصة إذا كان المنتهك من نفس المجتمع الكنسي. أما الشكل الذي يجب أن يتخذه هذا النوع الخاص من التوجيه أو الإرشاد فلابد من مناقشته مع أخصائي نفسي ذي خبرة.

الحمل والإجهاض

بينما كنت أقف يومًا ما في قسم الأدوية بالمركز التجاري "تارجت Target"، لاحظت فتاتين في المرحلة الثانوية تناقشان مميزات اختبارات الحمل المنزلية. أما البساطة والحرية التي تحدثتا بها عن الموضوع توحيان للمرء أنهما واقفتان في ممر آخر من المتجر تناقشان أي نوع من الشامبو تشتريان. وعندما تأخذ في الاعتبار أن متوسط عمر الفتاة في دورتها الأولى، أي أول طمث، يبلغ حوالي 12 عامًا، وأن متوسط عمر الزواج اليوم هو منتصف العشرينات، وأن الإحصائيات تثبت أن 70% من الفتيات اللاتي يبلغ عمرهن 17 عامًا قد مارسن الاتصال الجنسي



بالفعل، عندئذ يمكنك أن تدرك السبب الذي يجعل الحمل قضية حقيقية جدًا في ثقافة المراهقة المعاصرة.

يولد كل عام حوالي ٥٠٠ ألف طفل لفتيات مراهقات. إلا أن الخبر السار أن معدلات الحمل غير المخطط له تناقصت بنسبة ٣٠٪ في التسعينات، ومن المتوقع أن تستمر في الانخفاض.[٢٥]

وربما يرجع انخفاض هذه الأعداد إلى ارتفاع نسبة استخدام وسائل منع الحمل، بالإضافة إلى ازدياد التركيز في كل من المدرسة والكنيسة على تدريب المراهقين على الامتناع عن ممارسة الجنس. أما ما يحدث من حالات حمل، فهو يتم خلال ستة شهور من بداية ممارسة الفتاة للاتصال الجنسي.[٢٦] وتنهي حوالي ٣٥٪ إلى ٤٠٪ من الفتيات الحمل بالإجهاض، في حين يسقط الجنين لدى ما يتراوح بين ١٠٪ و ١٤٪. حوالي ٥٪ من الفتيات تعطين أطفالهن لأسرة تتبناهم، أما النسبة المتبقية (٤٥٪) يربين أطفالهن بمفردهن أو داخل أسرهن.[٢٧]

ومن المؤكد أن الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالحمل "خارج نطاق الزواج" قد تضاءلت، وإن لم تكن قد تلاشت نهائيًا، ولاسيما في مجتمع الكنيسة. وإذا كانت الفتاة تأتي من بيئة ترفض تمامًا أي ممارسة جنسية ويسود مجتمعها جو من الشعور بالذنب، فهي لا تميل إلى استخدام وسائل منع الحمل.[٢٨] ويرجع ذلك إلى أن استخدام وسائل منع الحمل يعني أنها كانت تفكر في الجنس مسبقًا وتخطط له، هذا على عكس أن يكون عملاً عفويًا نتيجة لتأجج العاطفة. فالكثيرات تفضلن التعامل مع الذنب على الاعتراف بأنهن تمارسن الجنس. إلا أنهن لابد أن يتعاملن أيضًا، فيما بعد مع احتمال حدوث حمل.

وعندما تكتشف إحدى المراهقات أنها حبلى، يمكنها عادة أن تتوقع تلقي أحد ردود الأفعال الأربعة التالية من كنيستها:

١) استبعاد الفتاة من مجتمع الكنيسة: فقد يرى شعب الكنيسة أن وجود مراهقة حبلى بالكنيسة من شأنه أن يؤثر تأثيرًا سلبيًا على غيرها من المراهقات. وربما يعتقدون أيضًا أن الاستبعاد الاجتماعي وسيلة تبين لها رفضهم للخطية التي ارتكبتها، حاكمين عليها بارتداء حرف A



القرمزي اللون*"، إن جاز التعبير. وإن لم تُستبعد من الكنيسة ككل، ربما تستبعد من أي نوع من الاحتكاك بالشباب أو باجتماعاتهم.

٢) الضغط على الفتاة المراهقة لكي تتزوج خاصة إذا كان عمرها كبيرًا: وإن كان هذا الإجراء أصبح أقل شيوعًا في السنوات الأخيرة، ولاسيما بسبب انخفاض نسب نجاح هذه الزيجات. وفي أواخر الخمسينات، كان يُقَدر أن نصف الفتيات اللاتي تزوجن في سن المراهقة كن حبالى يوم الزفاف.[٢٩]

٣) التجاهل: ينشأ ذلك من الاعتقاد بأن "هذا الموقف" هو مسألة يجب التعامل معها في البيت وأنه لا رأي للكنيسة فيها. وهذا التوجه أسهل في الكنائس الكبيرة عنه في الكنائس الصغيرة.

٤) الاحتضان: وبالرغم من أن بعض الكنائس تتجنب هذا النهج خوفًا من أن يُظَنّ أنهم يصادقون على خطية الفتاة، فإن كنائس أخرى تدرك أنه مع أن الجنس خارج الزواج خطية، فالحياة الناتجة عن هذا الفعل ليست خطية، وأنه لا يجب معاقبة الطفل. وتدرك هذه الكنائس أيضًا أن كل عضو في الكنيسة يرتكب العديد من الخطايا الأخرى، وبالرغم من أن الكثير من هذه الخطايا لا تنتج عنه عواقب ظاهرة مثل البطن المنتفخة من الحمل، فهي متساوية في نظر الله. وتسعى هذه الكنائس لاتباع أسلوب تعالج به الفتاة وترد به نفسها، كما تسعى لمساندة الأم الجديدة في فترة الحمل وبعد الولادة.

وتواجه المراهقة الحبلى عددًا هائلاً من المشاكل. فمثلاً، تبلغ احتمالات تركها للمدرسة ضعف هذه الاحتمالات لدى قريناتها، ومن المتوقع أيضًا ألا تلتحق بالجامعة.[٣٠] وغالبًا ما تتزوج قريناتها، وأما هي فإذا تزوجت يومًا ما، فأغلب الظن أن زواجها ينتهي بالطلاق.[٣١]

ونظرًا لما يحدثه الحمل من تأثير يهز حياة الفتاة المراهقة، فقد وضعت كل من الكنائس والمدارس برامج تساعد الفتاة أن تقف على

---

* scarlet letter A: عن رواية للكاتب الأمريكي "نثانيل هوثورن" Nathaniel Hawthorne، نشرت سنة 1850 وتتحدث عن امرأة حملت سفاحًا وحكم عليها بالسجن وعند خروجها مع طفلتها من السجن كانت تضع على صدرها حرف A باللون القرمزي رمزًا للزنا الذي ارتكبته ووصمة عار يراها الجميع. (المترجمة)



قدميها ماليـًا، وتنهي تعليمها، وتتعلم كيف تصبح أمـًا صالحة. فإحدى كنائس شيكاغو مثلاً وهي ملاصقة لمدرسة ثانوية في قلب المدينة توفر دار حضانة للأطفال حتى تتمكن أمهاتهن من إكمال تعليمهن المدرسي. كما توفر الكنيسة أمهات ذوات خبرة لإرشاد كل أم مراهقة ومنحها نوع من المساندة الوجدانية والروحية ولمساعدتها في بعض احتياجاتها الصحية . ويمكن للأسرة أو للمجتمع الكنسي أن يقدم الكثير لمساعدة الفتاة الحبلى. فالدعم الذي يمكنهم تقديمه يعد جوهريًا لتحقيق الهدف البعيد الأجل ألا وهو توفير حياة صحية وناجحة لكل من الأم والطفل.

وتقرر حوالي ٣٥٪- ٤٠٪ من الفتيات الحبالى إجهاض الطفل، إلا أن معدل الإجهاض قد شهد انخفاضـًا هائلاً في التسعينات صاحب انخفاض معدلات الحمل بين المراهقات. ويرجع ذلك جزئيًا إلى أن مزيدًا من الفتيات يقررن إكمال الحمل. إلا أن أحد الأسباب الأخرى وراء هذا الانخفاض هو تزايد استخدام وسائل منع الحمل ولاسيما حبوب منع الحمل في الحالات الطارئة (حبة الصباح)*. وقد وجد الباحثون أن الفتاة التي تقرر الإجهاض عادة ما تناقش القرار مسبقـًا مع أحد والديها على الأقل، وأنه عادة ما يؤيدها.[٣٢]

وعلى قادة الشباب أن يدركوا أنه إذا كان الإجهاض لا يدخل ضمن البدائل التي يفكرون فيها فهو في كل الحالات تقريبًا يدور بفكر المراهقة الحبلى. فالذعر الذي تصاب به عند اكتشاف الحمل وخاصة إذا كانت أسرتها غير داعمة يمكن أن يطغى على مبادئها الأخلاقية واللاهوتية. ربما تشعر القائدة بصعوبة شديدة في تقديم إرشاد روحي لفتاة تقرر الإجهاض إذا كان هذا القرار مضادًا لما تؤمن به شخصيًا من معتقدات لاهوتية.

ويؤدي اكتشاف الحمل إلى دخول الفتاة في حالة من الاضطراب المزاجي، وربما تمر بمشاعر متنوعة تتأرجح بين الخوف وعدم التصديق والفرح. وبينما يفترض قادة الشباب غالبًا أن المشاعر التي تنتاب الفتاة هي الشعور بالذنب والعار، إلا أن بعض الفتيات يشعرن بأن الحمل نوع من الإنجاز، وربما تعتقد الفتاة أنها ستجد أخيرًا من يحبها بلا شروط، أو

---

* أقراص لمنع الحمل يستمر مفعولها لمدة تبلغ حوالي 36 ساعة بعد الاتصال الجنسي. (المترجمة)



أنه بإمكانها الآن أن تهرب من وضعها الأسري المؤلم، أو أنها أصبحت أمًا "حقيقية" ولم تعد طفلة.

وعندما تحمَل الفتاة تواجه هويتها فجأة اختبارًا حقيقيًا، فحيث إنها لم تَعد الآن طفلة صغيرة فهي تفكر فيما إذا كانت مستعدة لتحمُّل مسئولية الأمومة، وتجد نفسها في مواجهة كم هائل من قرارات الكبار: فهل ستكْمل الحمل؟ هل ستحتفظ بالطفل؟ وإن فعلت، فكيف ستعتني بنفسها وبطفلها؟ وما رد فعل والديها؟ ورد فعل الكنيسة؟ هل سيمكنها أن تكمل تعليمها ؟ هل يعني هذا الموقف أن حلمها بأن تصبح طبيبة (أو محامية أو مديرة تنفيذية) صار مستحيلاً؟ وهل يعني أنها لن تحقق أبدًا أي نجاح اقتصادي؟

وقد تشك أيضًا في هويتها كفتاة مؤمنة، وهو ما يتوقف على ثقافة الكنيسة التي تنتمي إليها، فهي تتساءل ما إذا كان الله سيسامحها أم لا، وهو أحد الأسباب التي تجعل رد فعل الكنيسة لحالة مراهقة حبلى أمرًا جوهريًا للغاية. فرد فعل الكنيسة يبعث رسالة لا لهذه الفتاة فقط بل أيضًا لغيرها من الفتيات اللاتي تجتزن صراعًا مع بعض الأمور التي ترفضها الكنيسة. فهن يراقبن الموقف ليرين ما إذا كانت الكنيسة بيئة آمنة حيث يمكنهن التعامل مع المسائل الصعبة. ومن الأهمية بمكان أن نخلق نحن هذه البيئة.

الأمراض التي تنتقل جنسيًا

لا يمثل الحمل الهم الأوحد للفتيات اللاتي تمارسن الجنس، إذ تقول د. مِج ميكَـر Meg Meaker أخصائية صحة الطفولة والمراهقة إن الأمراض التي تنتقل جنسيًا تؤثر على حياة المراهقات اللاتي يمارسن الجنس بشكل وبائي. "يصاب ٨٠٠٠ مراهق يوميًا بعدوى مرض جنسي جديد. وربما يتجاوز عدد المراهقين المصابين دون علم منهم (لعدم ظهور أي أعراض) أولئك الذين تم تشخيص أمراضهم."[٣٣]

وتردد الأسطورة الشائعة بين شباب المدن أن الفتاة يمكنها أن تمارس الجنس فترة طويلة، ومع العديد من الشبان، دون أن تصاب بأحد



الأمراض التي تنتقل جنسيًا. إلا أن تلك الأسطورة يثبت خطؤها في ضوء إحدى الدراسات البريطانية التي أجريت على المراهقات. فقد اكتشف الباحثون أن ٤٦٪ من المراهقات أصبن بفيروس الورم الحُليمي البشري بعد أول اتصال جنسي.[٣٤] وتبلغ حالات الإصابة بالأمراض المنتقلة جنسيًا التي تـُعرف سنويًا ١٥-١٩ مليون حالة جديدة. وتبلغ نسبة الإصابة بين المراهقين من جملة هذه الحالات ٢٥٪- ٤٨٪ (تتراوح أعمارهم بين ١٥ و٢٤ سنة).[٣٥] ومعدلات الإصابة بين المراهقين مرتفعة جدًا، فمثلاً من المحتمل أن يصاب واحد من بين كل أربعة مراهقين يمارسون الجنس بأحد الأمراض المنتقلة جنسيًا.[٣٦] كما أن ٢,٥٪ من جملة الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن فيما بين ١٥ و١٩ سنة مصابات بالفعل بأحد هذه الأمراض.[٣٧]

منذ أربعين عامًا، كانت الأمراض المنتقلة جنسيًا تكاد لا تزيد عن مرضين هما الزهري والسيلان. أما الآن فقد ظهرت عشرات من هذه الأمراض، وأكثرها شيوعًا بين المراهقين الكلاميديا وفيروس الورم الحليمي البشري والقوباء وفيروس نقص المناعة المسبب للإيدز HIV/AIDS والسيلان والزهري.

وكقاعدة، يمكن تقسيم الأمراض المنتقلة جنسيًا إلى فئتين: أمراض فيروسية وأمراض بكتيرية، بالإضافة إلى مرض واحد (المشعرات المهبلية trichomoniasis) الذي يسببه أحد الفطريات.

الأمراض المنتقلة جنسيًا بفعل الفيروسات

تعتبر هذه الفئة من الأمراض المنتقلة جنسيًا في غاية الخطورة لأنه لا يمكن الشفاء منها بتناول الأدوية، إذ يمكن التحكم في الأعراض بالعناية وبتناول الأدوية، ولكن ما أن تصاب الفتاة بأحد الأمراض الفيروسية، حتى يستمر في جسمها مدى الحياة. ويمكن أن تمثل معرفة ذلك خبرًا محزنـًا للغاية للمراهقة. فما كان مجرد "زلة" لم تحدث سوى مرة واحدة قد يؤثر تأثيرًا يستمر مدى الحياة وهو لا يؤثر عليها فقط بل على أطفالها في المستقبل. ومن أكثر الأمراض الفيروسية شيوعًا التي تؤثر على حياة المراهقات فيروس الورم الحليمي البشري والقوباء التناسلية والفمية والإيدز.



فيروس الورم الحليمي البشري

يصيب فيروس الورم الحليمي البشري الجسم عن طريق أحد الأغشية المخاطية مثل المهبل، أو عنق الرحم، أو الفم. والفتيات الصغيرات أكثر عرضة للإصابة بالفيروس، إذ تقول د. ميكـر: "إن المخاط المهبلي في أجسامهن الصغيرة يلتقط الفيروس بسهولة، كما أن خلايا عنق الرحم لديهن أكثر عرضة لاستقبال العدوى الفيروسية، بما يسمح للفيروسات أن تتكاثر بسهولة."[٣٨] وما لا تدركه الكثير من الشابات أن فيروس الورم الحليمي البشري مسئول عن كافة حالات سرطان عنق الرحم تقريبًا. إنها حقيقة، فالفتاة قد تصاب بالسرطان من ممارسة الجنس. فالسرطان الذي اعتاد أن يصيب غالبًا النساء اللاتي تتجاوز أعمارهن ٥٥ سنة، نراه اليوم يصيب المزيد من النساء اللاتي لم يبلغن الخامسة والعشرين.[٣٩]

مرض القوباء التناسلي والفمي

أثبتت التحاليل أن ما يقرب من ٢٠٪ من الشباب فوق سن ١٢ سنة مصابون بمرض القوباء (الهربيز) البسيط نوع ٢ herpes simplex type ٢ أو بالقوباء التناسلي.[٤٠] ولا ينتشر القوباء التناسلي إلا عن طريق التعامل الجنسي، سواء إذا كان جنسًا مهبليًا أو فميًا. ومع ازدياد ممارسة الجنس الفمي يلاحظ الأطباء المعالجون أن مرض القوباء الفمي يسبب حاليًا ٧٥٪ من حالات الإصابة بمرض القوباء التناسلي مقابل ٢٤٪ منذ بضع سنوات فقط.[٤١] ومرض القوباء لا علاج له. فما أن يصاب به المريض، حتى يصبح ملازمًا له مدى الحياة. وهو يظهر على شكل قرح في المنطقة التناسلية قد تطفح في الجلد مرارًا وتكرارًا. وبعض المصابين بالقوباء يعانون من آلام في مناطق معينة، في حين أن غيرهم لا يعلمون أساسًا أنهم مصابون بالمرض. وهو ما يعني أنهم يمكن أن يستمروا في نقله للآخرين دون علم منهم. كما يمكن أن ينتقل مرض القوباء من الأم لطفلها.



فيروس نقص المناعة البشرية المسبب للإيدز

بالرغم من اختفاء أسطورة أن الإيدز لا يصيب إلا الرجال المثليين في السنوات العشر الأخيرة، فالكثير من المراهقات مازلن لا يصدقن أنهن عرضة للإصابة به. فهن يعتقدن أنه لا ينتقل إلا بتبادل الإبر أو بنقل الدم. وهن لا يدركن أنهن يعرضن أنفسهن للخطر لا بالجنس القضيبي المهبلي فحسب، بل بالمشاركة في أي ممارسة قد يتم فيها تبادل السوائل الجنسية، بما في ذلك الجنس الفمي. ونظرًا لظهور مثل هذه التغيرات الهائلة والمفاجئة التي انتشرت انتشارًا واسعًا في مجال أبحاث الإيدز، يعتقد الكثير من المراهقين أنهم محصنون ضد الإصابة به. ولكن منذ سنة ٢٠٠٣، وُجِد أن ٤٫٧٪ من جملة من شُخصَت إصابتهم بالإيدز تتراوح أعمارهم فيما بين ١٣ و ٢٤ سنة.[٤٢] ومنذ سنة ١٩٩٩حتى ٢٠٠٣، ازداد عدد الإناث اللاتي شُخصَت إصابتهن بالإيدز بنسبة ١٥٪.[٤٣] ويزداد معدل الإصابة بين الإناث من سن ١٦ إلى ٢١ بنسبة ٥٠٪ عن الذكور في نفس هذه المرحلة العمرية.[٤٤]

فإذا مارست إحدى المراهقات الجنس بشكل غير آمن، مرة واحدة، مع شخص مصاب، فمن المحتمل أن تصاب بأحد الأمراض المنتقلة جنسيًا: يصل احتمال الإصابة بالإيدز إلى ١٪، واحتمال الإصابة بمرض القوباء التناسلي ٣٠٪، والسيلان ٥٠٪.[٤٥] ومن ثم يجب على الفتاة المراهقة أن تفهم أن زيادة ممارستها للجنس، وزيادة عدد الأصدقاء الذين تمارس معهم الجنس يزيد من احتمالات إصابتها بأحد الأمراض المنتقلة جنسيًا.

الأمراض المنتقلة جنسيًا بفعل البكتريا

من أمثلة الأمراض المنتقلة جنسيًا بفعل البكتريا الكلاميديا والسيلان. أما الاختلافات الجوهرية بين الأمراض الفيروسية والأمراض البكترية أن المرض المنتقل جنسيًا بفعل البكتريا يمكن علاجه بالمضادات الحيوية، بخلاف المرض الفيروسي. ولكن هذا لا يقلل من الضرر الذي يمكن أن تسببه الأمراض البكترية. فهذه الأمراض إن لم يتم علاجها، يمكن أن يكون تأثيرها مدمرًا.



الكلاميديا

الكلاميديا هي الأكثر شيوعًا في أمريكا، فما يقرب من واحدة بين كل ١٠ مراهقات مصابة بالكلاميديا. ويبلغ عدد الفتيات من سن ١٥ إلى ١٩ المصابات بالكلاميديا من بين الثلاثة الملايين حالة الكلاميديا الجديدة المشخصة سنويًا حوالي نصف هذه الحالات.[٤٦] والفتاة المصابة بالكلاميديا ربما لا تعرف إلا إذا أجرت فحوصًا طبية. وإذا حدث أن ظهرت عليها أي أعراض تُذكر، فغالبًا أنها ستلاحظها على هيئة إفراز مهبلي، حيث إن البكتريا تدخل جسمها عن طريق المهبل. وإذا استقرت البكتريا بالقرب من عنق الرحم، فقد يكتمل نمو الكلاميديا في غضون حوالي ١٥ شهرًا. ولكن من المحتمل أن يتحرك المرض نحو الرحم، ومنه إلى قناتي فالوب والمبيضين. وفي حالة إصابة هذه الأعضاء ، ربما تتكون لدى الفتاة أنسجة مصابة وتالفة مما قد يصيبها بالعقم. كما يمكن أن تؤدي الكلاميديا إلى الإصابة بمرض الالتهاب الحوضي pelvic inflam-matory disease (PID)، والعقم، وربما حدوث حمل خارج الرحم.

السيلان

يعد السيلان من الأمراض الشائعة جدًا، خاصة بين الفتيات في المرحلة الثانوية. وتظهر أعلى معدلات الإصابة بالسيلان بين الفتيات بين ١٥ و ١٩ سنة.[٤٦] وقد يؤدي إلى الإصابة بمرض الالتهاب الحوضي، والعقم، والحمل خارج الرحم. ولكن الخبر السار أنه عند اكتشاف السيلان في الوقت المناسب، يمكن معالجته في كل الحالات تقريبًا بالمضادات الحيوية. أما الخبر المحزن أن هذا ممكن في "كل الحالات تقريبًا" وليس دائمًا. فقد اكتشف المختصون في السنوات الأخيرة ظهور حالات جديدة تقاوم العلاج التقليدي بالمضادات الحيوية.

الزهري

يعتبر الزهري من أقدم الأمراض المنتقلة جنسيًا التي عرفها البشر. وهو ينتشر على مراحل، تبدأ عادة بألم في منطقة واحدة فقط. وإذا أُكتشِف الزهري في مرحلة مبكرة يمكن علاجه بالمضادات الحيوية.

مرض الالتهاب الحوضي

عندما تصاب الفتاة بمرض الالتهاب الحوضي قد يؤدي ذلك إلى إحداث تلف كبير بقناتي فالوب والمبيضين وقد يصيبها بالعقم. وتشخص تقريبًا 250 ألف حالة إصابة بالالتهاب الحوضي كل عام، وهو ما ينتج عادة عن الكلاميديا أو السيلان. ولما كانت الفتاة في مرحلة المراهقة، فاحتمالات إصابتها بالالتهاب الحوضي أكبر كثيرًا (واحدة من بين كل ثماني فتيات)، من احتمال إصابة امرأة في الثلاثين (واحدة من بين كل 80).[٤٨]



ما هو الجنس الآمن؟[49]

يشمل "الجنس الآمن"، طبقًا لما كشفته إحدى الدراسات المسحية التي أجريت على المراهقين، أحد الإجراءات التالية أو بعضًا منها أو جميعها: "معرفة كيفية وضع الواقي الذكري، وإقناع الطرف الآخر بالذهاب معك إلى الطبيب، وإجراء الفحوص الطبية لكل منكما، والامتناع عن الجنس نهائيًا، بل حتى مناقشة الجنس."

أما "الجنس الخطر" من وجهة نظر المراهقين فهو يتضمن: "الجنسية المثلية، عدم معرفة خلفية الطرف الآخر، ممارسة الجنس الشرجي، والجنس الفمي، أو ممارسة الجنس مع أكثر من شخص، أو استخدام طريقة "الانسحاب" قبل القذف.

ولكن قد لا تكتشف الفتاة أنها مصابة بالزهري لأن أعراضه تشبه أعراض غيره من الأمراض. وإذا لم يعالج فهو يؤثر على الجهاز العصبي للفتاة، وعلى قلبها وغير ذلك من الأجهزة الكبرى، و إذا كانت حبلى، يؤثر على الجنين. وقد يؤدي في النهاية إلى الوفاة.

مرض المشعرات المهبلية

مرض المشعرات المهبلية trichomoniasis، ويعرف أيضًا باسم "trick"، من الأمراض المنتقلة جنسيًا الشائعة والتي يمكن الشفاء منها، وهو غالبًا ما يصيب الشابات. ويسبب هذا المرض طفيل وحيد الخلية وعادة ما ينتقل بالاتصال الجنسي. ولكن نظرًا لقدرة الطفيل على العيش خارج الجسم لمدة ٤٥ دقيقة، يمكن أن تنتقل العدوى بمرض المشعرات المهبلية من خلال الاحتكاك التناسلي بشيء مبلل قليلاً أو رطب (مثل منشفة أو مرحاض) يحمل الطفيل. وعادة ما ينجح علاج الفتاة بالعقاقير.

دور قائدة الشباب

يمكن أن يؤثر اكتشاف الفتاة المراهقة عن طريق التشخيص أنها مصابة بأحد الأمراض المنتقلة جنسيًا تأثيرًا مدمرًا عليها. ففجأة، تبدو لها بعض الأمور مثل بثور الوجه والمرور بيوم ملئ بالمشاكل أمورًا تافهة. وخاصة إذا كانت مصابة بعدوى فيروسية، يجب عليها حينئذ أن تتعامل معه مدى الحياة. وعليها أن تفكر كيف ستخبر شريك حياتها في المستقبل وتفكر فيما إذا كانت ستنجب أطفالاً أم لا بما أنها قد تعرضهم للإصابة. كما تؤثر الإصابة بأحد الأمراض المنتقلة جنسيًا تأثيرًا نفسيًا على الفتاة، فقد تشعر بالألم النفسي والاكتئاب، كما تشعر بأنها "قذرة" و "نجسة يخشى الناس من لمسها". وربما تشعر بالذنب لأنها تعدت ما تؤمن به من مبادئ أخلاقية وتظن أن إصابتها بالمرض هي عقاب الله لها على ما أحدثته من عبث.

وعلى قائدات الشباب أن يساعدن الفتاة حتى تفهم غفران الله وخلاصه وتختبرهما، وسوف تكون هذه المساعدة عملية مستمرة لأن

أمورًا جديدة ومخاوف ستنشأ مع كل مرة ينشط فيها المرض أو تدخل الفتاة في علاقة جادة.

ومن الأهمية بمكان أن يُكوِّن قادة الشباب من الذين ينتمون لنفس المنطقة شبكة واحدة معًا حتى يواجهوا وباء الأمراض المنتقلة جنسيًا بشكل أشمل في مجتمعاتهم. فنحن غالبًا ما نهمل التربية الجنسية للمراهقين ونلقي بها على عاتق المدرسين بالمدارس الحكومية. ولكننا لابد أن ندرس توجهات كل من المراهقين والوالدين نحو الأمراض المنتقلة جنسيًا، ونرفع وعيهم بالعواقب المحتملة.

بل إن قادة الشباب عليهم أن يخطوا خطوة أبعد من التعليم والتوعية وهي مواجهة أنظمة المجتمع وما به من عوامل تؤثر على فتياتنا المراهقات وتعرض حياتهن للخطر.

الانجذاب لنفس الجنس

السيناريو رقم ١: كانت "ستاسي" في خدمة الشباب منذ عدة سنوات، وكانت تظن أنها تجاوزت مرحلة الشعور بالصدمة من أي شيء قد يحدث في الخدمة، ولكن كان ذلك حتى ركبت الأتوبيس المتجه إلى مكان مؤتمر الشتاء. كان الأتوبيس مظلمًا وكان الشباب يمرحون بصخب وضوضاء تطلعًا لهذه العطلة. وبينما كانت تمر على الشباب في ممشى الأتوبيس تتحدث إليهم وتسلم عليهم مرحبة بهم بالأسلوب المعتاد في هذه المناسبات، أتى أحد الخدام من مؤخرة الأتوبيس وهمس إليها قائلاً: "نريدكِ أن تفصلي بين ثنائي بالخلف."

هل بدأت الثنائيات قبل أن نبدأ المؤتمر؟ لقد اشتمت "ستاسي" بينما كان الشباب يسجلون أسماءهم رائحة انجذاب بين بعض الشباب وكانت قد لاحظت الملاطفات بعين الحيطة والحذر. ولكنها أرادت أن تتأكد فحسب أن الأمر لا يتعدى الملاطفة أثناء المؤتمر.

لقد أوقفت "ستاسي" الكثير من الممارسات الجنسية فيما سبق لذلك لم تكن قلقة وهي تتوجه إلى مؤخرة الأتوبيس. ولكن ما لم تكن مستعدة له أن الثنائي الذي كان منهمكًا في المداعبات الجنسية هذه المرة كان



المراهق المثلي الجديد

درس "ريتش سافين-ويليامز" Ritch Savin-Williams المراهقين المثليين لسنوات. وهو يقول في كتابه "المراهق المثلي الجديد" *The New Gay Teenager*: ربما يفكر المراهقون في ممارسة الجنس مع شخص من نفس الجنس إذا طُلِب منهم، أو إذا كان الشخص الآخر يتمتع بمظهر جذاب أو يحظى بشعبية. بل ربما يجدون أنفسهم يقعون في الحب مع شخص من نفس الجنس. وهم يجدون اللقاءات مع أفراد من نفس الجنس وتكوين روابط من نفس الجنس والإعجاب بأفراد من نفس الجنس أمورًا جذابة. وربما يكونون مراهقين عاديين وغير متميزين، ولكنهم شوهوا كلمة "مثلي" بحيث تعني شيئًا أكثر من الميل الجنسي وشيئًا أقل: شيئًا لا علاقة له بالميل الجنسي. فكلمة "مثلي" تحمل كمًا هائلاً من المعاني لهؤلاء المراهقين الجدد. فقد قالت لي إحدى الشابات بمنتهى الثقة: "إذا أردت أن تعرف عني، فلا تسأل عن تصنيفي الجنسي كما فعلت أمي."[34]



فتاتين، لم تكن تعرف إحداهن ولكن الأخرى في فريق القيادة بالاجتماع. أدركت "ستاسي" على الفور أن اجتماعات الشباب لم تعد كما كانت في الماضي بل دخلت إلى عصر جديد.

السيناريو رقم ٢: تقع الجامعة التي أدرّس فيها في منطقة مدنية متحضرة، وتقع على مقربة منا ثلاث مدارس ثانوية ومدرسة إعدادية يمكن الوصول إليهم سيرًا على الأقدام، وهو ما يعني أن طلاب هذه المدارس يدخلون الحرم الجامعي باستمرار ومما يشجعهم على ذلك وجود مطعم للوجبات السريعة أمام الجامعة وهو مكان تجمع رئيسي للمراهقين بالمنطقة. وفي أحد الأيام بعد الظهر، توجه اثنان من شباب اجتماعنا إلى المطعم ليلتقيا بطلاب ثانوي ليكلفاهم بمهمة ما. وبينما كانوا يتحدثون عن اعتماد المراهقين في طعامهم على البطاطس المقلية والمشروبات الغازية، سمعوا ضوضاء هائلة في الملعب، فقد استخدمته مجموعة كبيرة من طلاب ثانوي لإقامة نوع من الاحتفال وعندما سئلوا عن سبب هذه الضوضاء أجابوا ببساطة أن فتاتين مثليتين من إحدى المدارس الثانوية كانتا تحتفلتان بزفافهما على سبيل المزحة.

ويعبر هذان النموذجان عن الكثير من قضايا المراهقين، وإحدى هذه القضايا هي التوجه نحو الحياة الجنسية بنوع من الاستخفاف وهو توجه يبدو سائدًا بين المراهقين. فهم يعتبرون أن الانجذاب نحو أفراد من نفس الجنس مازال حتى الآن تيارًا جديدًا ناشئًا في ثقافتهم كمراهقين. فقد قالت إحدى الطالبات بالمرحلة الثانوية معلقة على الثقافة السائدة بمدرستها: "إن المثليين والمثليات يقضون أوقاتهم معًا يستمعون إلى أحدث صيحات الموسيقى. وهم مقبولون إلى حد ما، فإن فتاتين مثليتين كانتا تمارسان بعض المداعبات الجنسية على الملأ وبشكل مبالغ. يبدو أنهما فعلتا ذلك عن عمد ولكن الآخرين لم يعجبهم ذلك. ولكن لدينا بالمدرسة رابطة ضخمة للمثليين من الذكور."[٥٥]

وبالرغم من أن الانجذاب إلى أفراد من نفس الجنس أبعد ما يكون عن الطبيعي، فهو في ازدياد مستمر. ففي إحدى الدراسات المسحية التي أجريت على ما يقرب من 10آلاف فتاة مراهقة (-15 19 سنة)، قالت ما يقرب من 11% منهن أنهن اختبرن الاحتكاك بنفس الجنس في إحدى فترات حياتهن. وقالت 8% تقريبًا أنهن اجتزن هذه الخبرة خلال

نموذج "كاس" للهوية الجنسية

Cass Sexual Identity Model

صممت د. فيفيان كاس Vivienne Cass نموذجًا من شأنه أن يساعدنا في فهم نمو الهوية الجنسية.[٥٤]

المرحلة الأولى: ذوبان الهوية Identity Confusion: تدرك الفتاة أن مشاعرها، وأفكارها، وسلوكياتها يمكن أن تصنف على أنها مثلية. وهي مرحلة يغلب عليها القلق، والخوف، والتوتر، والشك. وهي تصنف نفسها في هذه المرحلة على أنها إما مثلية أو غير مثلية.

المرحلة الثانية: مقارنة الهوية Identity Comparison: وهي في هذه المرحلة تقيّم مشاعرها في ضوء مشاعر الآخرين لترى ما إذا كانت مثلية أم لا، بينما تفكر في الوقت نفسه أنها ربما تكون مثلية. وهي تحاول التأكد من ذلك بمقارنة نفسها بالأسرة والأصدقاء والآخرين، وهي تقارن ما بين مميزات الهوية المثلية وعيوبها.

المرحلة الثالثة: التعايش مع الهوية Identity Tolerance: تبدأ هذه المرحلة بداية ضعيفة ("ربما أكون مثلية") ثم تنتهي باليقين، وإن كانت تشوبه درجة من التردد (أنا مثلية، ولكني لست سعيدة بذلك"). وعند هذه النقطة، تبدأ في الاختلاط بمثليات أخريات لتبحث في السلوكيات الجنسية المميزة لهن وفي هويتها، وربما "تصرح بمثليتها" للأصدقاء المقربين والأسرة.

يتبع>.



العام الذي سبق إجراء هذه الدراسة.[51] وقد كان من المعتاد أن يصل معدل الاحتكاك مع أفراد من نفس الجنس بين الشابات (18 -25 سنة) إلى 5% ولكنه قفز في الآونة الأخيرة إلى 14%.[52]

وتتعدد الأسباب المؤدية إلى الارتفاع الحادث في هذه الإحصائيات. ومن هذه الأسباب أن ثقافتنا تظهر الكثير من الارتياح للجنسية المثلية homosexuality. وقد أضافت الشعبية التي حظيت بها الأعداد المتزايدة من المسلسلات التلفزيونية من أمثال *Will and Grace* و *Queer Eye for the Straight Guy*** إلى بيئة لم تعد فيها الجنسية المثلية "حدثًا غير عادي" (مثل ظهور "إلن ديجنرس" El-len DeGeneres*** على شاشة التلفزيون معلنة على الملأ أنها مثلية)، بل جزءًا من الثقافة التلفزيونية السائدة.

وربما يصح أيضًا أن الإعلام يؤثر على سلوك المراهقات بشكل مختلف، فالإناث يتحولن إلى بناء علاقات مع نفس الجنس باعتبارها وسيلة للتمرد على ما يعرضه الإعلام من نماذج تستغل الإناث. فهن يشعرن أن الأنثى تُـقـدر أنثى غيرها لما هو أبعد من مظهرها الجسدي.

وأحد الأسباب الأخرى التي قد تكمن وراء ارتفاع نسبة المثلية وثنائية الجنس bisexuality [الانجذاب للجنسين] بين الفتيات أن هذا التوجه هو عبارة عن إجراء وقائي. فالفتيات تتجهن إلى فتيات أخريات لأنهن يخشين حدوث حمل أو الإصابة بأحد الأمراض المنتقلة جنسيًا، كما يعتقدن أنهن أقل عرضة للاستغلال، أو ربما أن ما يفعلنه هو رد فعل على الشبان الذين يقفزون من فتاة إلى أخرى (أي فكرة الخبير). وبعض الفتيات تفضلن التقارب الأنثوي على التقارب الذكري. فهن يعتقدن أن الفتاة تعرف كيف تتواصل مع فتاة أخرى وأنها أكثر قدرة على إعطائها ما تحتاج إليه. وقد علق أحد الفتيان من "نيو أورليانز" على إحدى زميلاته بالفصل التي "أصبحت مثلية" قائلاً: "إنها تشعر أنها يمكنها الوثوق بفتاة أكثر من الوثوق بفتى."[53] ولكن بعض الفتيات تعتبر هذا النهج وسيلة لإغاظة الفتيان وإثارتهم جنسيًا في الوقت نفسه.

---

* مسلسلان أمريكيان تدور أحداثهما حول المثليين من الذكور ويلعب أدوار البطولة فيهما أشخاص مثليون. (المترجمة)

** ممثلة أمريكية كوميدية ومضيفة برامج. (المترجمة)



< تابع

المرحلة الرابعة: قبول الهوية Identity Acceptance: وعند هذه النقطة تصل الفتاة إلى قبول هويتها قبولاً تامًا وتشعر بالتفاؤل تجاهها. وهي تختلط بحرية مع غيرها من المثليات، وإن كانت قد تسعى أحيانًا إلى أن تظهر بشكل يجعل الآخرين "يرونها" على أنها تميل للجنس الآخر.

المرحلة الخامسة: الافتخار بالهوية Identity Pride: ينشئ أخيرًا تعبير الفتاة عن هويتها بحرية وانفتاح نوعًا من الصراع. ويؤدي بها ذلك إلى أن تفضل أن تقضي وقتًا مع القرينات اللاتي يشعرن بفخر مماثل بهويتهن.

المرحلة السادسة: تجميع الهوية في كل متكامل Identity Synthesis: تبدأ الفتاة في تركيب مختلف العناصر المكونة لها في كل متكامل. فهي لم تعد تسعى لوصف نفسها على أنها مثلية وحسب، بل تسعى في هذه المرحلة إلى دمج عناصر أخرى من هويتها.

ما مدى توافر الأمان في مجموعتك؟ ما الجو السائد في مجموعة الشباب التي تخدم فيها فيما يتعلق بالجنسية المثلية؟ ما مدى استخدام مصطلح "شاذ جنسيًا" للإهانة؟ هل تسمع بعض الشباب (أو القادة) يستخدمون عبارة "هذا تصرف مثلي جدًا" عندما يحاولون إيقاف سلوك معين؟ هل تتجاهل كل ذلك بحجة أن "لدينا أمور أهم من ذلك"، أم تواجهه؟ هل يمثل اجتماعك مكانًا يشعر فيه المراهقون الذين يصارعون مع هويتهم الجنسية بالأمان أم بالتهديد؟ ما الذي يجب أن تغيره في اجتماعك؟ وفي نفسك؟



ويقول البعض إنها موضة، طريقة لجذب الانتباه؛ فهي الموسيقى الحديثة التي يرقص عليها المراهقون. فلما كان المراهقون يستمعون إلى نفس الموسيقى التي يستمع إليها والدوهم، ولما كان الوالدون يوافقونهم بل يشاركونهم في دق الوشم على الجسم، فالجنسية المثلية هي أسلوبهم الجديد في التمرد وإفاقة والديهم. وأولئك الذين يتبنون هذا الرأي يستندون على وجود نسبة من النساء "المغرمات بالتجريب في الجنس"، أي الإناث اللاتي يقلن إنهن سيجربن أي شيء وأي شخص. ولكن ما أن ينهين دراستهن الجامعية حتى تستقر حياتهن ويتزوجن ... ذكرًا.

إن المراهقة هي مرحلة تجتاز فيها الهوية نوعًا من التحول وتتميز بظهور جميع أنواع التساؤلات حول قضايا الجنوسة gender (النوع الاجتماعي). وتتكون الجنوسة فعليًا من ثلاثة عناصر مختلفة: 1) الميل الجنسي sexual orientation (نفس الجنس، أو الجنس الآخر، أو الجنسين)، 2) الهوية الجنسية gender identity (أنثى، ذكر، مخنث transgendered*)، 3) النمط الجنسي [آراء الشخص حول السلوكيات المقبولة لكل جنس] sex typing (أنثوي، ذكري، خنثوي androgynus**).[55] وأثناء مرحلة المراهقة، تحاول الفتاة أن تفهم نوعها الاجتماعي وحياتها الجنسية. ويطرح هذا سلسلة من التساؤلات: **ما درجة الأنوثة التي تتوقعها منها جماعتها الاجتماعية؟ ما معنى أن تتمكن من جذب الجنس الآخر؟ وهل سيمنحها هذا الجذب مزيدًا من القوة أم سيسلب ما لديها من قوة، ويجعل منها ضحية؟ ما مقدار الذكورة التي إذا اتصفت بها تصبح غير جذابة جنسيًا للجنس الآخر؟ وهل يجب أن يمثل ذلك مشكلة؟** وربما تمثل محاولة إيجاد إجابات لهذه الأسئلة عملية محبطة.

وقد تتساءل المراهقة أيضًا عما إذا كان المرور بخبرة أو ممارسة

---

* مصطلح يشير للأشخاص الذين لا تتفق هويتهم مع التصنيف المعروف للجنس، سواء أكان ذكرًا أو أنثى أو قد يتأرجحون بين الجنسين، وإلى أولئك الذين لا يشعرون أن جنسهم الذي ولدوا به يعبر عن هويتهم الحقيقية ويتوافق معها، أو الذين يشعرون أن جنسهم عند الميلاد غير حقيقي أو مُنتقَص. (المترجمة)

** مصطلح يشير لمن يجمعون بين صفات الجنسين معًا، أو الذين لا يعتبرون أنفسهم ينتمون لجنس واحد بعينه. (المترجمة)



سلوك جنسي مع نفس الجنس يعني أنها تميل لنفس الجنس. ولكن مجرد الدخول في علاقة رومانسية أو عاطفية مع فتاة أخرى (أي سلوك جنسي) لا يعني بالضرورة أنها مثلية (أي الميل الجنسي)، وينطبق الأمر نفسه على أنها إذا كانت تفضل ممارسة الرياضة وتكره ارتداء الفساتين (أي النمط الجنسي)، فهذا لا يعني أنها مثلية.

النساء اللاتي يعتبرن أنفسهن مثليات غالبًا ما يقلن إنهن عرفن منذ سن مبكرة أنهن لم ينجذبن إلى الأولاد كما تفعل سائر الفتيات. وهن يقلن إنهن "يشعرن أنهن مختلفات"، ولكن ربما هذا الشعور "بالاختلاف" لا يتضح تمامًا ويصبح مفهومًا بالنسبة للفتاة إلا بعد سنوات من بدء المراهقة أو بعد نهاية المرحلة. ومع ذلك، مجرد رؤية الفتاة لنفسها على أنها مختلفة لا يعني أنها مثلية. فقد درست الباحثة "ليزا داياموند" Lisa Diamond الشابات على مدى سنوات. وقد خلصت إلى أن "60% غيرن تصنيفهن على أنهن مثليات أو ثنائيات الجنس على الأقل مرة واحدة، وتخلت ما يقرب من 50% عن تصنيفهن كمثليات أو ثنائيات الجنس في إحدى مراحل حياتهن."[57]

وربما يعد ذلك هو السبب وراء تجنب الكثير من المراهقات لاستخدام نعت "مثلية" أو "مشتهية المماثلة". فغالبًا ما تصف المراهقات أنفسهن بعبارات مثل "إني أميل للمثلية"، "إني أُجـرِّب"، "أنا أنجذب نحو الفتيات"، "أنا ثنائيةُ أي شيء". وقد يرجع جزء من ذلك إلى أنهن يرين ميلهن الجنسي باعتباره لا يمثل إلا جزءًا واحدًا من هويتهن. ولكن الفتاة المراهقة تعرف أيضًا أن الفتاة التي تقرر أن تنعت نفسها بلقب مثلية تتحمل قدرًا من المخاطرة. فهي تخاطر بفقدان الأصدقاء الذين قد لا يتفهمون وضعها أو يشعرون بتهديد من هويتها. وهي تخاطر بفقدان مجتمع الكنيسة أو الأسرة إذا كانت تنتمي إلى ثقافة محافظة. كما تخاطر بأن تصبح هدفًا للاستغلال البدني، أو العاطفي، أو الاجتماعي.

دور قائدة الشباب

تعد الجنسية المثلية إحدى القضايا المسيحية الساخنة في القرن العشرين. وبالرغم من أن موقف المراهقين من هذه القضية قد يتميز بعدم الاكتراث، فالكنائس والوالدون وأفراد المجتمع لا يتخذون نفس

هذا الموقف. وهذه المسألة تتميز غالبًا بموقفين متضادين تمامًا؛ فإما أنك تقبل الجنسية المثلية أو ترفضها. ولكن الواقع هو أن هذه القضية تتضمن أيضًا الكثير من المواقف النسبية، أي أنه لا يمكن دائمًا تبني موقف قاطع تجاهها سواء بالرفض المطلق أو بالقبول المطلق. وإذا كنتِ تتعاملين مع المراهقات، لابد أن تتبني توجهًا من الحوار المفتوح لا تعاليم صارمة.

وتذكري أن الفتاة الآن تبدأ في هذه المرحلة بتنمية القدرة على التفكير المجرد. ومن ثم، فهي تميل ميلاً قويًا إلى المناقشة والجدال. والحياة الجنسية، ولاسيما الانجذاب لنفس الجنس، هو موضوع أصبح يناقش في ممرات المدرسة. فالمراهقون يريدون أن يعرفوا ما إذا كانت الكنيسة أيضًا مكانًا يمكنهم فيه مناقشة الموضوع.

وبالرغم من أننا نحن قادة الشباب قد نتبنى أراء شخصية ولاهوتية راسخة بشأن الموضوعات المختصة بالجنسية المثلية والتجريب الجنسي، فإنه ينبغي علينا أن نتذكر أننا مدعوون لتقديم الرعاية للشباب، بصرف النظر عن خلفيتهم أو عن القضايا التي يأتون محملين بها. فيسوع لم يرفض الناس لأنه لم يُعجَب بما كان يشغلهم من قضايا أو لأنه لم يشعر بارتياح تجاه هذه المسائل. ونحن أيضًا لا يمكننا أن نرفض الشباب.

ويعني ذلك أن نحاول أن نتفهم وجهة نظر الفتاة المراهقة وما يجعلها تتبنى هذه القناعات، حتى لو كنا نحن لن نتبنى بالضرورة هذه الآراء بصفة شخصية ولن نؤمن بأنها يجب أن تتبنى هي هذه الآراء. كما يجب علينا أن نساعد الفتاة في تكوين هويتها، مدركين أن هذه الهوية لابد أن تتأسس في الكلمة وتتكون وفقًا لطبيعة الله كما يعلمنا هو إياها ووفقًا لطبيعتنا نحن كما يراها الله أيضًا.

ومن الناحية العملية يعني ذلك أنه يجب علينا أن نتصرف بحب نحو الفتاة التي تمر بصراع في حياتها الجنسية. ويجب أن تدركي أن التعامل معها في هذا الموضوع قد يمس بعض القضايا الشخصية التي تؤمنين بها، حتى إنك لابد أن توجهيها إلى أخصائي مشورة مرخص ومتخصص في المسائل المتعلقة بالمراهقة. ومن الأهمية بمكان أن تخلقي لها مكانًا آمنًا تتمكن فيه من معالجة ما يدور بعقلها من أفكار وما تحس به من



دراسة حالة: لعبة "لمس المهبل"

"بعض فتياتنا في المرحلة الإعدادية يلعبن لعبة يطلقن عليها "لمس المهبل". وفي هذه اللعبة تجري الفتاة وتحاول لمس فتاة أخرى بهدف إخراجها من اللعبة، ولكنها لا تلمس كتفها أو ظهرها كما هو معتاد في هذا النوع من الألعاب ولكنها لابد أن "تلمس" المهبل. ولدينا فتاتان، خصوصًا، تلعبان هذه اللعبة باستمرار. وترتبط بينهما علاقة وثيقة جدًا، وقد وقفت إحداهما بجانب الأخرى أثناء مرض والدتها بالسرطان. وقد بدأت الأخيرة تمارس سلوك إيذاء الذات وأصيبت بأحد الاضطرابات الغذائية بينما كانت والدتها تعالج كيماويًا، وكانت صديقتها هي الوحيدة التي تعرف ذلك بخلاف راعي الشباب، ومعالجها النفسي وأسرتها. وبدأت الفتاتان تتزاوران لتعزية بعضهما البعض. وغالبًا ما كنت أجدهما أثناء الرحلات أو مجموعة الشباب مستلقيتين الواحدة فوق الأخرى، وكل منهما تلمس ثدي الأخرى ومهبلها. كما أنهما تُقبلان شفتي بعضهما البعض تقبيلاً خفيفًا على الملأ. وأثناء وقت اللعب، تتسللان للانفراد ببعضهما البعض." "فليسيتي"، خادمة بأحد اجتماعات الشباب

أسئلة تطرحينها في اجتماع الشباب

- ما القضايا التي يمكنك أن تحدديها بشكل واضح وملموس؟

يتبع >



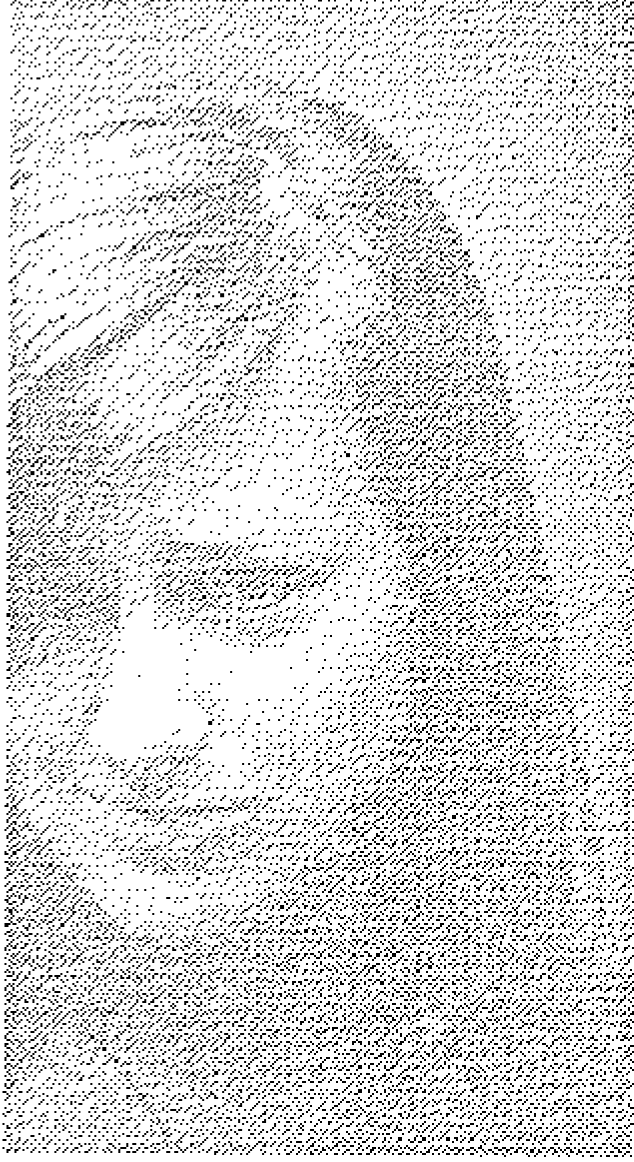
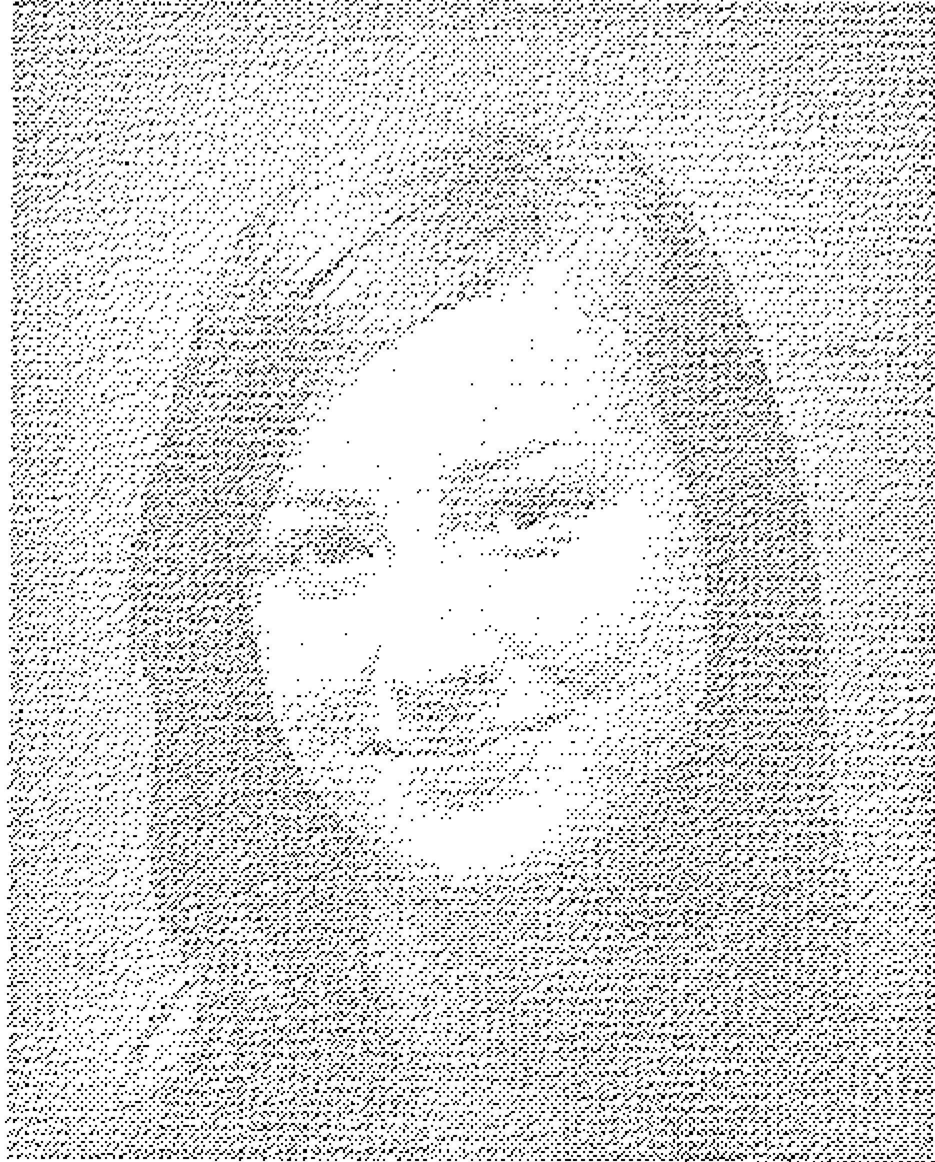
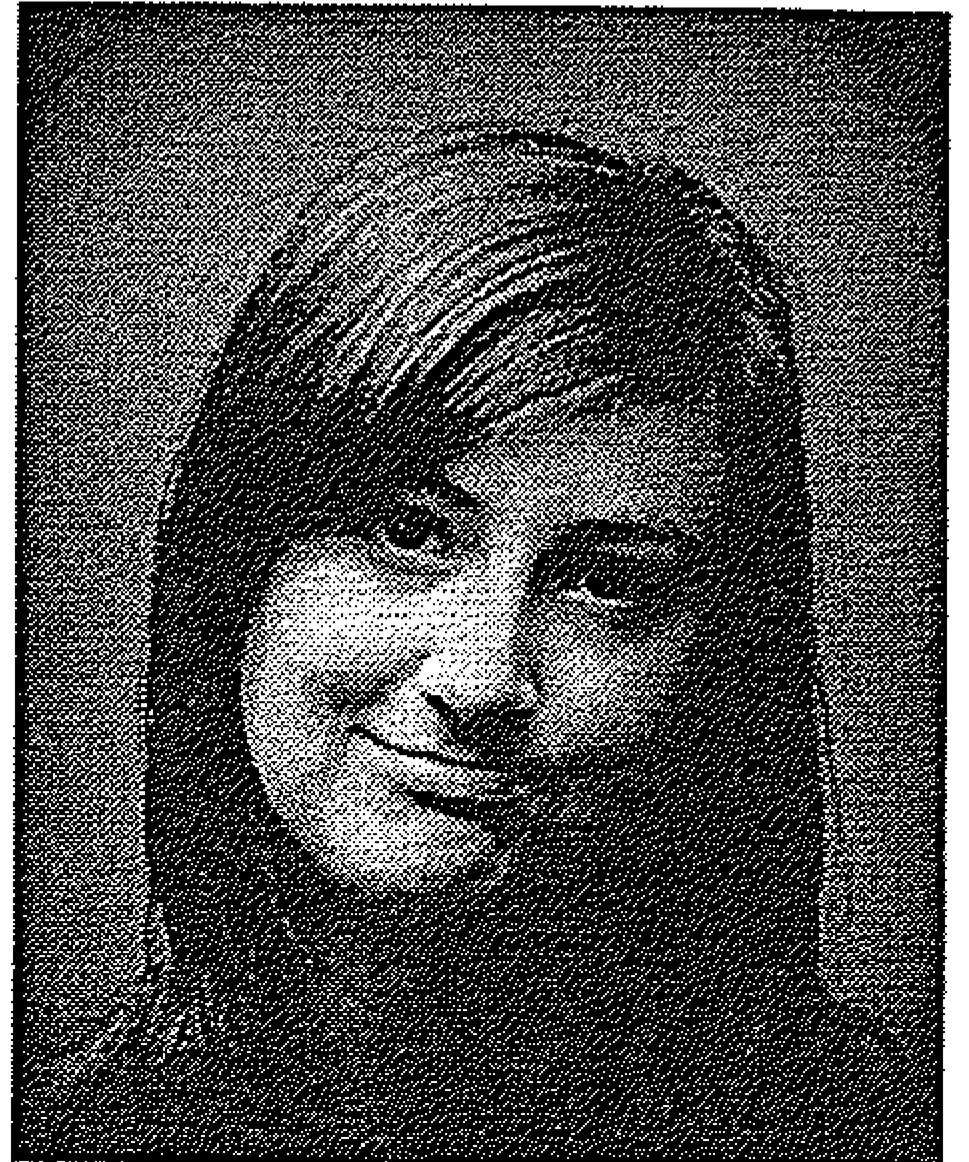
تابع>

- كيف ترتبين هذه القضايا حسب أولويتها؟
- ما الخطوات المباشرة التي يمكنك أن تتخذيها؟ وما الخطوات التي يمكن اتخاذها على المدى البعيد؟
- مَن الأشخاص الذين يمكنك أن تشركيهم في عملية صنع القرار؟

مشاعر والتعبير عنها دون أن تتسرعي في الحكم عليها. فإصدار الأحكام يجعلكِ تتوقفين عن الانفتاح لمعرفة المزيد عنها ويقضي على التواصل.

ولا يجب أن تدفعي بالفتاة إلى قرارات معينة بشأن طبيعتها الجنسية (مثل "إنكِ إما مثلية أو لا.")، بل عليك أن تتفهمي أن نمو هويتها الجنسية مازال في طور التكوين تمامًا مثل سائر جوانب حياتها. وعليك أن تشرحي لها ما يؤمن به مجتمعك الكنسي وسبب تبنيه لهذا الموقف. تحدثي إليها عما تنطوي عليه قراراتها من نتائج. وساعديها على وضع حدود سلوكية ووجدانية لنفسها وللآخرين. فإذا كانت في صراع بشأن حياتها الجنسية، فربما تقرر أن تصرح بمثليتها أو أن تستسلم لشخص يطاردها مطاردة عنيفة. ولخيرها، لابد لكي تحمي نفسها، أن تعرف كيف تقول لا دون أن تشعر بالذنب سواء أكان الشخص الآخر من نفس الجنس أو من الجنس الآخر.

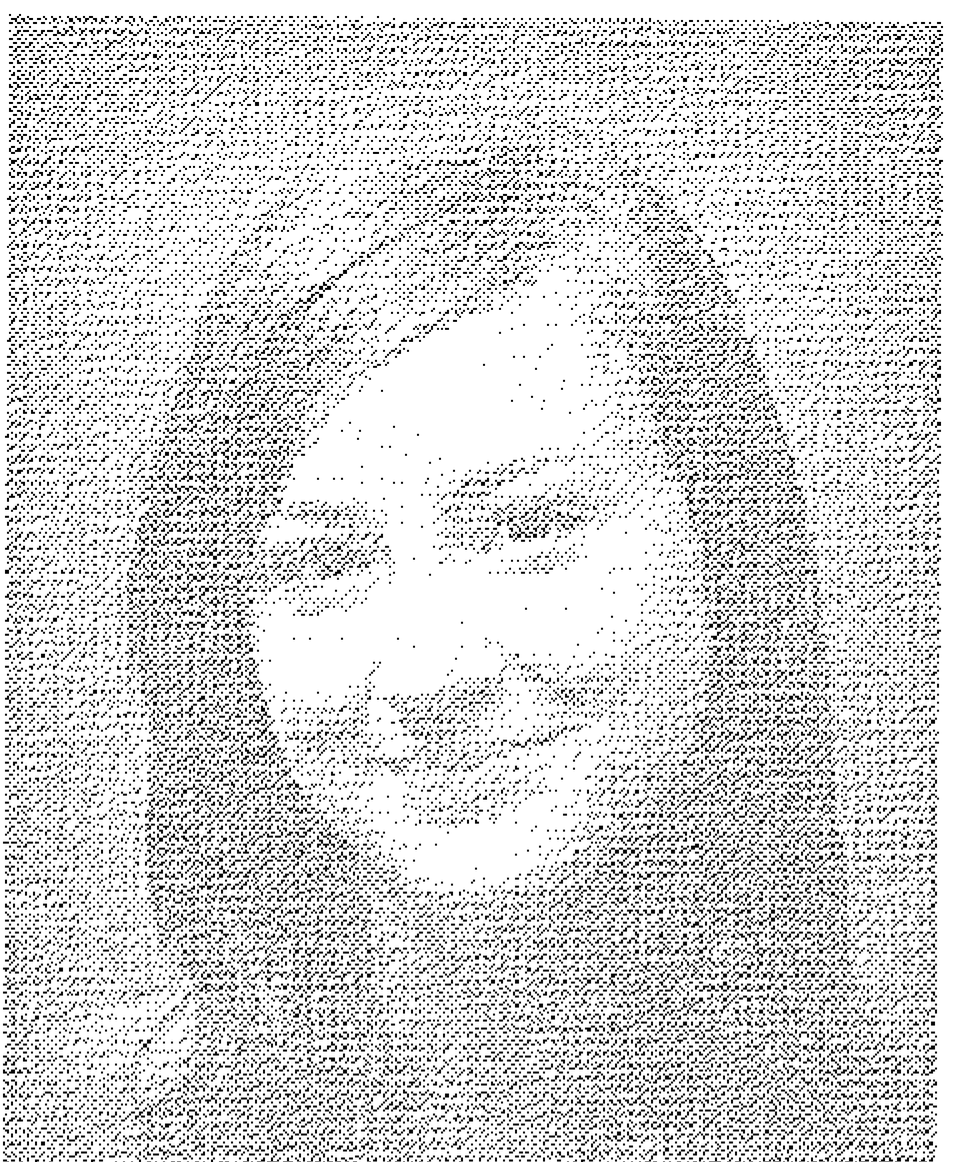


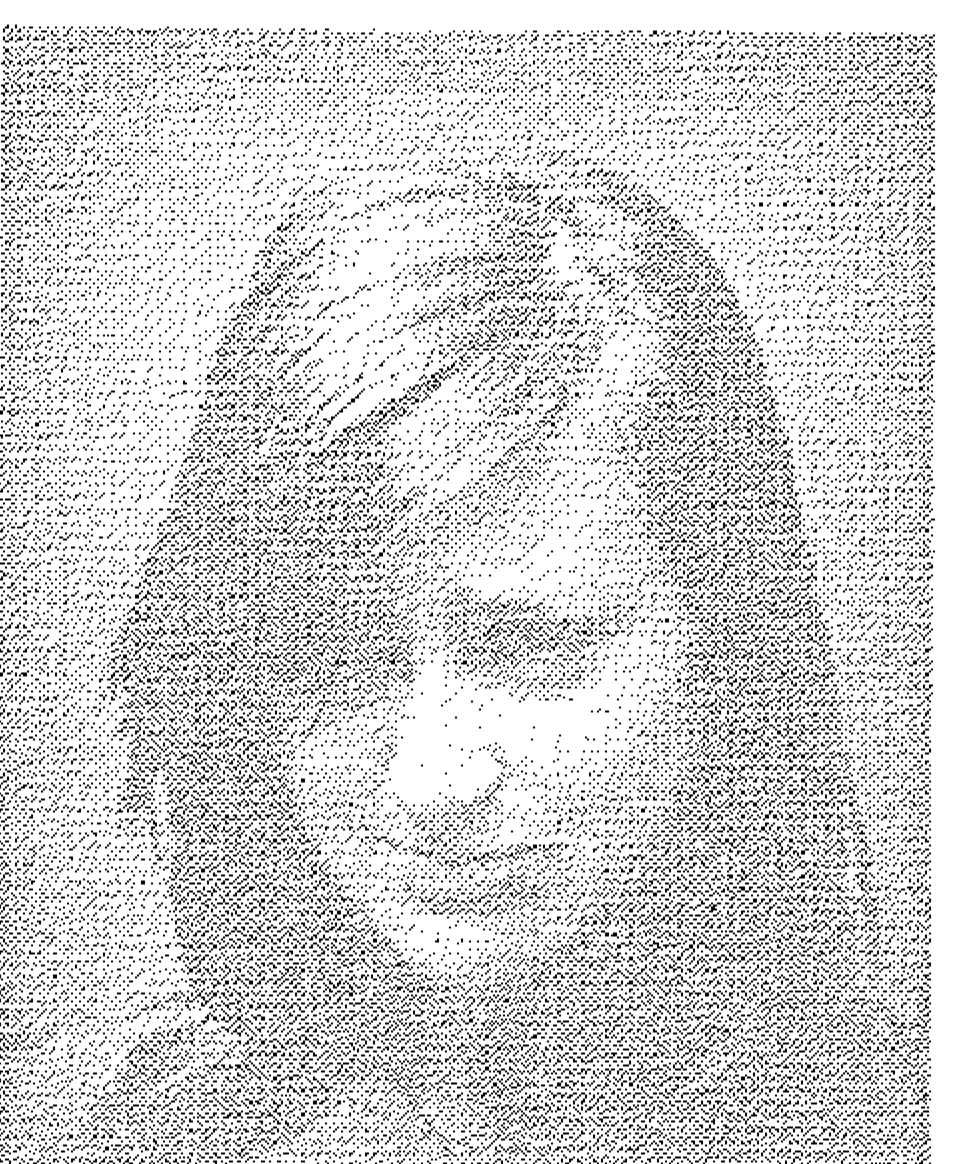




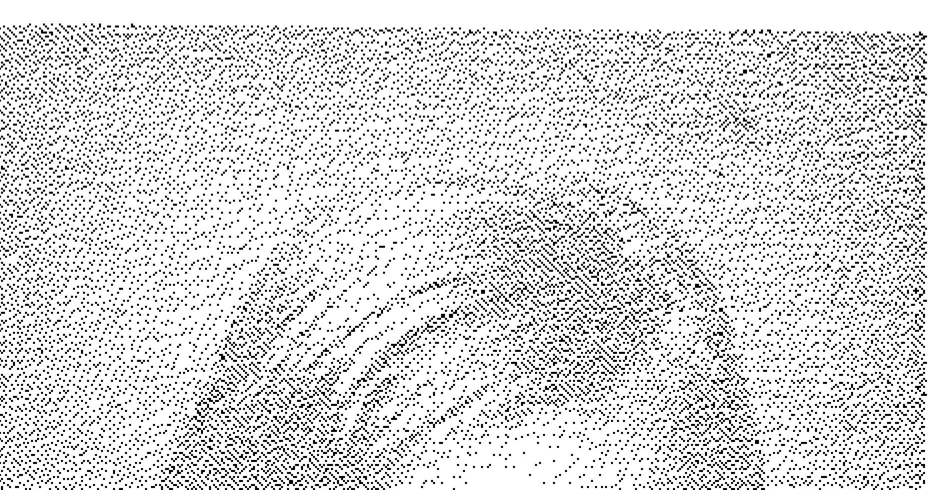
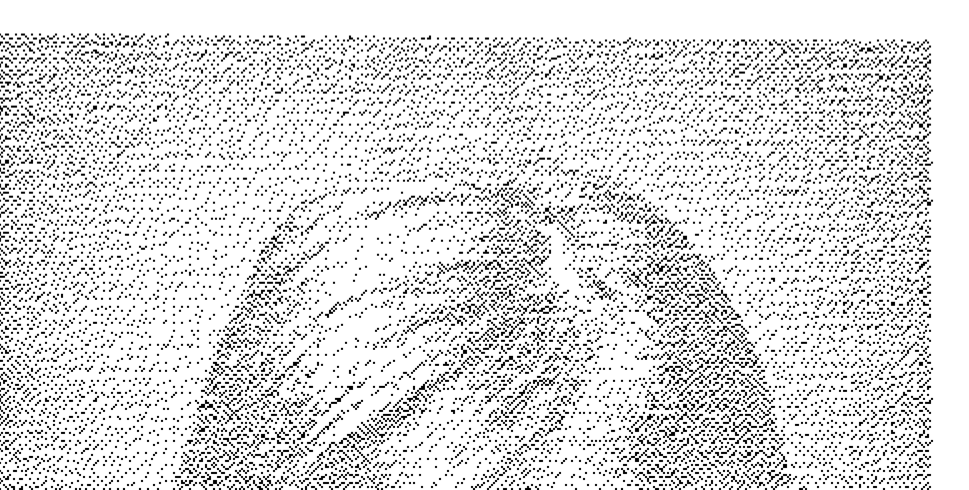
الفصل ٧

مسائل وجدانية







لما كنا قد نشأنا في منطقة "مينيابوليس" Minneapolis*، كنا غالبًا ما نذهب إلى "بحيرة سوبريور" Superior Lake لقضاء العطلات. و"الشاطئ الشمالي"، حسب الاسم المعروف به في منيسوتا، يتميز بجماله الطبيعي المعروف بطبيعته الصخرية الوعرة وسرعة تغير أحواله المناخية، كما يتردد في القول الشائع "إذا لم يعجبك الجو، ليس عليك إلا أن تنتظر 10 دقائق."

وقد اختبرت مؤخرًا الشاطئ الشمالي مرة أخرى. فعلى مدى أسبوع كامل في شهر أغسطس شعرت وكأني أجري دراسة حالة في الأرصاد الجوية. استيقظت ذات صباح على سماء صافية وبحيرة مليئة بالموجات الصغيرة الهادئة التي لونتها أشعة الشمس، كان يومًا بدا فيه الجو وكأنه اتشح بثوب من القطيفة، كان من نوع الأيام التي تحاول استعادتها في خيالك في أيام يناير القارصة البرودة الملبدة بالغيوم التي تبعث على الكآبة. ولكنني عندما استيقظت في الصباح التالي، كانت السماء مرصعة بالغيوم الداكنة التي تنذر بالسوء، أما البحيرة فقد اكتست باللون الرمادي المائل إلى الزرقة، وكانت تعج بالأمواج الهائجة التي اكتست قمتها باللون الأبيض وأخذت تضرب الصخور خارج كبينتنا بعنف شديد. ثم في يوم آخر في نفس هذا الأسبوع، غطى الأشجارَ ضبابٌ كثيف ساكن، يعطي إحساسًا بأنه لوحة يابانية.

وخبرتي بالشاطئ الشمالي شديدة الشبه بالحياة الوجدانية للفتاة المراهقة. فكل يوم يحدث تغييرًا في جوها الوجداني؛ فأحيانًا تنعم بمزاج مشرق مشمس تحب الاقتراب منه. وفي اليوم التالي (أو ربما في الساعة أو حتى الدقيقة التالية) يلفها ضباب ثقيل، أو تجدها عاصفة هوجاء تكتسح كل شيء أمامها، مما يجبر العابرين على الاحتماء بأي شيء. وللأسف أنه لا يتوفر مذيع للنشرة الجوية ليساعدك على التعامل مع المراهقات.

ولكن للإنصاف، لابد أن نقول، أن بعض الفتيات دائمًا "سان دييجو"

---

* أكبر مدينة بولاية منيسوتا الأمريكية، وتقع على ضفتي نهر المسيسبي، وبالمدينة 20 بحيرة وعدد كبير من المستنقعات. (المترجمة)



"San Diego"**، فهن في كل الأحوال تقريبًا مشمسات ودافئات. في حين أن فتيات أخريات يبدو كما لو كنَّ حبيسات في "سياتل" "Seattle"***، تحيطهن الغيوم والأمطار، مع إطلالات قصيرة من ضوء الشمس. إلا أن معظم المراهقات يختبرن نطاقًا واسعًا من المشاعر. لذلك، علينا نحن قادة الشباب أن نتعلم كيف نتعايش مع العواصف العاتية كما نتعايش مع الشمس المشرقة.

اضطراب مشاعر الفتاة المراهقة

قالت "أندريا": "إني لا أفهم ما يحدث". هكذا كانت تتحسر فتاة الصف السابع الواثقة من نفسها ذات الشعر الداكن على بداية يومها قائلة: "كنت أتحاور مع أمي حوارًا عاقلاً ناضجًا، وبعد لحظات، كنت أصيح في وجه أختي الصغيرة وكأني عدت إلى سن السادسة مرة أخرى. ما هذا الذي يحدث؟" كانت "أندريا" تلمس حقيقة واقعة، ألا وهي أنها تتجه بأقصى سرعتها نحو أكثر مراحل حياتها تقلبًا من الناحية الوجدانية.

تتميز مشاعر الفتاة أثناء مرحلة المراهقة بحدتها وتنوعها. حتى ولو لم تكن تفهم ما يحدث بداخلها. ففي المراهقة المبكرة، تشبه مشاعرها الكرة المطاطية بعد قذفها إلى الحائط في غرفة صغيرة، فمشاعرها تتخبط في كل الأرجاء على نحو عشوائي وسرعان ما تغير اتجاهها. وأحيانًا تجد أنه من الأسهل أن تهرب من هذه المشكلة بدلاً من أن تحاول استعادة السيطرة على مشاعرها.

ويرجع جزء مما تجتازه المراهقة من اضطراب وجداني إلى انتقالها من الطفولة إلى النضج. فمعظم الفتيات الصغيرات مخلوقات سعيدة نوعًا ما. ولا تستثار بداخلهن ردود أفعال وجدانية قوية إلا نتيجة لبعض الأمور الصعبة التي تحدث لهن (مثل الحزن على موت حيوان بالمنزل

"أخبرني أحد الأصدقاء ذات مرة أن أفضل طريقة لفهم المراهقين أن نعتبر أنهم يتعاطون باستمرار عقار LSD [أشهر المخدرات المهلوسة لأنه يصيب المتعاطي بهلاوس بصرية ويشوه إدراكه للزمن ويفقده الإحساس بهويته]. وكانت نصيحته مفيدة. فمدمنو هذا المخدر يأتون بتصرفات متطرفة، وسريعًا ما يتغيرون، ويتميزون بتركيزهم على أنفسهم أكثر مما يتجهون نحو الآخرين، وغالبًا ما يُعرفون بالغموض أو عدم التواصل مع الآخرين، وهم بالطبع يعيشون في واقع يختلف عن ذلك الذي يعيش فيه سائر الناس. وينطبق كل ذلك على المراهقات".[1] د. ماري بايفر، "أوفيليا تعود إلى الحياة".

** مدينة ساحلية بولاية كاليفورنيا تتميز باعتدال مناخها الذي يماثل مناخ حوض البحر المتوسط، وتتراوح درجات الحرارة فيها بين 14°م في يناير و22°م في يوليو. (المترجمة)

*** ميناء وأكبر مدينة بولاية واشنطن، واشتهرت بكثرة أمطارها، حتى أطلق عليها "المدينة المطيرة" وبكثرة غيومها التي تظهر في المتوسط 226 يومًا في السنة. (المترجمة)



كالقط أو الكلب، أو شعور الفتاة بالإحباط والغضب لعدم اختيارها في فريق معين). ولكن مشاعرهن تعود لحالة من الاتزان في فترة وجيزة نسبيًا.

إلا أنه ما أن تبدأ الفتاة بالدخول في مرحلة المراهقة، حتى يزداد وعيها بأن ردود أفعالها الانفعالية تصبح أكثر حدة، وتصبح تقلباتها المزاجية أكثر تطرفًا. وقد تشعر بالحزن لفقدانها الاستقرار الوجداني الذي كانت تتمتع به في طفولتها، وتتوق إلى وقت كانت تبدو فيه الحياة أبسط كثيرًا وأكثر قابلية للسيطرة عليها. وترجع هذه المشاعر المتقلبة عادة إلى "الهرمونات الهائجة"، وخاصة أثناء المراهقة المبكرة؛ إلا أن هذا لا يمثل إلا قطعة واحدة من لغزها الوجداني. فمشاعر الفتاة تتأثر أيضًا بالسياق المحيط بها وبقدراتها الإدراكية.

تغيرات على جبهة الأسرة

"المشاعر تعلن عن نفسها دون أن ندعوها." د. جون ويبورج John Weborg لاهوتي وقس.

تتعرض حياة الفتاة، من حيث السياق المحيط بها، لحالة من انعدم الاتزان أثناء مرحلة المراهقة. ففي أسرتها، تدرك أن استجابات والديها لها تختلف عما سبق. فقد تشعر أنها لم تعد "حبيبة بابا الصغيرة المدللة". فقد يتردد بابا في أن يضمها لصدره كي يواسيها بعد يوم صعب، أو قد يعبر عن آرائه في ملابسها، وأصدقائها من البنين، وموعد عودتها إلى المنزل بمزيد من الصراحة. وهي تستنتج من هذه المسافة التي يأخذها منها، مما يشعرها بعدم الارتياح، "إنه لم يعد يحبني"، ولا تدرك أن بابا أيضًا يواجه صعوبة شديدة في اكتشاف وسيلة للتعامل مع نموها.

وفي الوقت نفسه، لم تعد الفتاة في هذه المرحلة ترى والدتها على أنها من المقربين الذين تفتح لهم قلبها، ولكنها غالبًا ما تراها على أنها "سارقة الفرح"، فهي تمارس عليها نوعًا من الحماية الزائدة، وتشكو من كثرة ماكياجها، وتسألها كمًا هائلاً من الأسئلة، ثم تحقق في إجاباتها. وهكذا تجد نفسها في حيرة من هذه التعاملات الجديدة الغريبة، ولا تعلم كيف تتعامل مع هذا الوضع، كما تجد نفسها متحيرة من استجاباتها الانفعالية. ولما كانت في هذه الحالة من التشتت الوجداني، فهي تتوقع من والديها، دون أدنى شك، أن يبقيا على اهتمامهما بها. ووالداها أيضًا يتمنيان ذلك.



وباعتبارها مراهقة، فإن جزءًا منها يتوق للعودة إلى الأيام التي كان فيها كل شيء آمنًا ومتوقعًا. في حين أن جزءًا آخر منها يشتاق إلى النضوج الذي يبدو بعيد المنال. وهي غالبًا ما لا تفهم مشاعرها. ومن ثم، لا يجب أن يتوقع منها الكبار ذلك.

صديق أم عدو؟

ولا تطرأ التغيرات على سياق الأسرة فحسب، بل سياقها الاجتماعي أيضًا. وهذا التغيير من شأنه أن يؤثر تأثيرًا هائلاً على ثقتها بنفسها. فتخيلي أنك تذهبين إلى عملك يوميًا وأنت لا تعرفين ما إذا كان زملاؤك سيقبلونك أم لا، أو ما إذا كانوا سيسخرون منك لأن موديل بنطلونك غير مناسب. تخيلي أن كل العاملين معك ينبذونك فجأة لأن أحد الزملاء نشر شائعة عن حياتك العاطفية. تخيلي أنك تتلقين رسائل إلكترونية من مجهول يخبرك بأن تتخلي عن هذه العلاقة لأنها لا تجلب عليك إلا الخسائر. ثم تكتشفين أن المرسل زميلة لك كنت تظنين أنها صديقة أهل ثقة، بل إنك دعوتها على العشاء بمنزلك ذات مرة!

تخيلي أنك تدخلين في هذه البيئة المتذبذبة، بل المعادية أحيانًا، وأنت مجردة من المهارات التي اكتسبتِها على مر السنين التي تمكنك من التعامل معها. وليس هذا إلا أقل القليل مما تتذوقه الفتاة المراهقة من تغير في السياق المحيط بها، وخاصة في المراهقة المبكرة. ولا عجب أنه لا يمكن التنبؤ بمشاعرها. لذلك، فهي تعلم أنها لا يمكن أن تـغفل ثانية واحدة؛ بل يجب أن تكون في حالة من الانتباه المستمر لما قد يقذفها به الوسط المحيط كل يوم.

قراءة ما بين السطور

تجتاز الفتاة المراهقة، بالإضافة إلى التغيرات الحادثة في محيطها، تغيرات في قدراتها المعرفية. فهي تنتقل من التفكير المادي إلى الصراع مع الأفكار المجردة. والنتيجة أنها تصبح قادرة على التقاط المعاني الدقيقة الخافية في تواصل البشر مع بعضهم البعض أكثر من ذي قبل. فهي تدرك معنى نغمة الصوت، أو تعبيرات الوجه الخاطفة السريعة، ويمكنها أن تقرأ الكثير من ورائها. وبالرغم من أن بعض ما تفهمه يكون صحيحًا، فالبعض الآخر ليس هكذا. وسواء أكان هذا أو ذاك، فما تلاحظه هو



الحقيقة من وجهة نظرها. فهي تدرك أن الحوارات والتعاملات الظاهرة تخفي تحت سطحها رسائل وأفكارًا خفية. وفي إدراكها لهذه الحقيقة، تعي أيضًا أنها قد لا تتفق مع الطرف الآخر. ولكنها إذا عبرت عن رأيها، ربما يحدث نزاع يسبب شرخًا في العلاقة.

فربما تجد نفسها مثلاً مختلفة مع أحد تعاليم كنيستها أو مع موقف الكنيسة بخصوص قضية معينة. وبينما تفكر في موقفها هذا، تدرك أنها، حتى تكون مخلصة لقناعاتها الشخصية، ربما تضطر لإعادة النظر في علاقة عزيزة عليها منذ الطفولة. بل ربما تضطر أيضًا إلى البحث عن كنيسة أخرى تتفق مع موقفها. وإعادة النظر هذه تؤدي إلى صراع على المستويين الخارجي والداخلي، كما يمكن أن تثير عددًا هائلاً من المشاعر التي يصعب على الفتاة أن تتابعها وتفهمها. فما الثمن الذي ستدفعه إذا اتبعت قناعاتها؟ وماذا تدفع من ثمن لو لم تفعل؟ وربما تجد نفسها تشتاق إلى المرحلة التي كان فيها التحقق من إيمانها لا يتجاوز طرح أسئلة بسيطة مثل "إن كان الله موجودًا في كل مكان، فهل يسكن في زجاجات البيرة؟"

الوصول إلى حالة الثبات

لدى وصول الفتاة إلى مرحلة المراهقة المتوسطة، لا تصبح مشاعرها غير متوقعة بالقدر الذي كانت عليه فيما سبق، وتقل الانفجارات الشعورية التي كانت تحدث في مرحلة المراهقة المبكرة. فقد أصبحت الآن أكثر فهمًا لمشاعرها، وأكثر قدرة على التعبير عنها. فهي تدرك الآن أن "أشعر بالملل" تتراوح ما بين "أشعر بالتعب" و"أشعر بالوحدة ولكني أخشى الاتصال بأحد" و"إني فعلاً لست أجد أي شيء مسلٍ أفعله الآن".

ومن الأهمية بمكان أن نلاحظ أنه بينما تصبح المشاعر أكثر قابلية للتنبؤ بها في المراهقة المتوسطة، فهذا لا يعني أنها تجاوزت مرحلة الخطر. فالمراهقة المتوسطة هي المرحلة التي يصل فيها الاكتئاب إلى أقصى درجاته لدى الفتيات، وسنناقش هذا الموضوع لاحقًا في هذا الفصل.

وما أن تصل الفتاة إلى المراهقة المتأخرة (سن السابعة عشرة أو نحوه) حتى تهدأ مشاعرها وتستقر نوعًا ما. فهي ليست قادرة على



التعرف على مشاعرها فحسب، بل تصبح قادرة على التأمل الذاتي بما يسمح لها أن تصل إلى جذور الكثير من هذه المشاعر. إلا أنه بالرغم من أن مشاعرها قد تكون أقل حدة من ذي قبل، فهي مازالت تشعر بالكثير من القلق بشأن قراراتها المستقبلية: "هل ألتحق بالجامعة أم أبحث عن عمل؟ هل أعيش بالقرب من الأسرة؟ أم مع الأسرة؟ أم أبتعد كلية عن الأسرة؟ ما المهنة التي يجب أن أختارها؟ ما مواصفات الرجل الذي أتمنى الارتباط به؟ بل هل أريد الزواج أصلاً؟ وماذا عن الأطفال؟ ويمكن لمثل هذه القرارات أن تخلق كتلة من الهموم في فكر المراهقة في المرحلة الثانوية وتؤثر على حالتها الوجدانية.

الضغوط ومشاعر القلق

غالبًا ما تعاني المراهقات من الشعور بالضغوط أكثر من المراهقين.[2] وقد يرجع ذلك إلى عدد من الأسباب المختلفة. فإذا كانت الفتاة في مرحلة المراهقة المبكرة، فهذا يعني أنها في مرحلة تغيرات سريعة تحدث في جسمها. وفي خضم محاولاتها للتعامل مع هذا الوضع، تفاجأ أنها لابد أن تترك مدرستها الابتدائية ببيئتها الآمنة، حيث كانت تستمع بأشياء جميلة مثل الفسحة والمدرسين الذين يعرفونها ويهتمون بالتلاميذ الذين يعانون من صراعات معينة. ثم تترك ذلك الجو الآمن لتذهب إلى المدرسة الإعدادية حيث يتغير المدرس كل حصة. وهو ما يعني في النهاية أن الوقت لا يتسع للمدرسين حتى يبنوا علاقات فردية مع الطلاب. كما أنها ستلتقي بطلاب جدد من مدارس ابتدائية مختلفة يضافون إلى سياقها الاجتماعي، فضلاً عن أن الصداقات تتغير باستمرار. حتى إن قلق الفتاة بشأن الانتقال إلى المدرسة الإعدادية قد يؤدي بها أحيانًا إلى التغيب عن المدرسة نهائيًا، بدعوى أنها تعاني من المغص أو الصداع. وقد يتسبب ذلك في تفاقم المشكلة، حيث إنه كلما طالت فترة ابتعادها عن المدرسة، أصبح من الصعب عليها العودة إلى ذلك العالم.

الضغوط الدراسية

يضاف إلى الضغط الاجتماعي المرتبط بالمدرسة ضغوط دراسية. ففي الصف السادس أو السابع أو نحو ذلك يبدأ القلق ينتاب الطلاب حول ما إذا كانت درجاتهم تؤهلهم للالتحاق بالجامعة أم لا. وما أن يصلوا



إلى الصف التاسع أو العاشر حتى يبدؤون التفكير في الكلية التي يرغبون الالتحاق بها. ويقررون الانضمام إلى الأنشطة التي تضفي قيمة أكبر على طلبات التحاقهم بالجامعة، لا الأنشطة التي يحبونها أو التي من شأنها أن تحدث فرقًا في حياتهم.[3]

فقد تشعر الفتاة مثلاً أنها مضطرة للتركيز على رياضة مثل كرة القدم أو كرة السلة لأنها قد تعطيها نقطة تميز على الآخرين عند التقدم بطلب للحصول على منحة دراسية في الجامعة. إلا أنها قد تكره هذه اللعبة بسبب الضغوط الهائلة الناتجة عن التضحيات التي يتطلبها البرنامج الرياضي المكثف من حيث التدريب اليومي، هذا بالإضافة إلى الواجب المدرسي الذي يستغرق منها ثلاث ساعات في البيت، أو ربما تضطر للاختيار بين الانضمام إلى منتخب رياضي أو إلى رابطة خريجي المدرسة.

وربما تعاني الفتاة ضغوطًا من والديها أيضًا حتى تحقق نجاحًا دراسيًا. ويمثل هذا الأمر قضية كبيرة لاسيما بين الوالدين المهاجرين إلى الولايات المتحدة. فعلى سبيل المثال، تتحدث إحدى طالبات المرحلة الثانوية التي نشأ والداها في أمريكا اللاتينية عن الفرق بينهما وبين والدي صديقاتها البيضاوات:

والداي قلقان على الدرجات، ولكنهما لا يمانعان في تناول الكحوليات بالمنزل نظرًا لأسلوب تنشئتهم. كما أنه لا مانع من الخروج في ساعة متأخرة، طالما أني مواظبة على دروسي. في حين أن والدي صديقاتي يستاءون من تناول بناتهن البيرة في إحدى الحفلات المسائية في مكان ما. ولكن إذا عادت الابنة إلى المنزل بدرجة C* يقول الوالدان: "ما من مشكلة، فقد بذلت جهدك." أما والداي يستشيطان غضبًا لو لم أحصل على درجات مرتفعة. فهما يريدانني أن أصنع لنفسي حياة أفضل. فقد أتى والدي إلى الولايات المتحدة في أول العشرينات من عمره. وكان يعمل في تنظيف المراحيض، وعمل حاملاً للحقائب بالفنادق، وأخيرًا أسس شركة خاصة. "لقد عملت بكد واجتهاد لأتيح لك فرصة أفضل. لذلك، يجب عليك أن تستغلي كل ما هو متاح لك من فرص".-[4] ماريسا، 17 عامًا

---

* تعني في نظام التعليم الأمريكي نسبة تتراوح بين 74- 76% (المترجمة)



وعبرت عن هذه القضية شابة والداها من تايوان قائلة: "إذا حصلت على 99% في أحد الامتحانات، يسألانني أين ذهب الواحد في المائة المتبقي. وأي نسبة أقل من "A-"** تعتبر رسوبًا ... ووالداي يذكرانني أني لو لم أحصل على درجات "مرتفعة"، فسوف يقتلانني".[5]

وعندما يعطي الوالدان قيمة كبيرة لأداء الفتاة المدرسي (أو أدائها الرياضي أو الموسيقي أو حتى الروحي)، تعتقد أنهما ربما يحبانها لإنجازاتها أكثر مما يحبانها لشخصها. فتفكر فيما قد يحدث لو أخفقت، هل سيظلان يحبانها ويـَقبلانها؟ وبدلاً من تأخذ هذه المخاطرة، تـُزيد من التركيز على أدائها. ويصبح هذا بدوره طريقة تعريفها لنفسها؛ "طالبة ممتازة"، أو "رياضية قوية"، أو "مؤمنة مثالية". والحفاظ على هذه المسميات من شأنه أن يخلق مزيدًا من الضغوط.

الخلافات العائلية

يمكن أن تعاني الفتاة أيضًا من الضغوط ومشاعر القلق بسبب الظروف الأسرية. فالوالدان اللذان يتشاجران أو اللذان يفكران في الطلاق يمثلان مصدر ضغط هائل على الفتاة. فهذا الموقف يجعلها تدخل في دوامة من التفكير في مع من ستعيش: ماما، بابا، الجدة. وقد تتحمل عبئًا إضافيًا إذا كان يُنتظر منها الاهتمام بإخوتها الأصغر.

ونظرًا لطبيعة الحياة الأمريكية التي تتميز بقدر هائل من العزلة، فهي لا تجد الكثير من أفراد العائلة الممتدة أو من أعضاء الكنيسة أو مجتمعها الصغير لتتحدث إليهم عما تشعر به من قلق. وعندما يصل قلقها ذروته، قد تصاب بحالة من الذعر كلما ابتعدت عن والديها لأي فترة من الوقت وتخشى ألا يعودا ثانية، وخاصة إذا كان أحد أفراد الأسرة قد توفي منذ فترة وجيزة. (ملحوظة: إذا استمرت هذه الحالة لفترة تزيد عن الشهر، فربما أن الفتاة مصابة بما يطلق عليه "قلق الانفصال" "separation disorder"، وعندها لابد أن تستشير أحد المتخصصين).

فرط القلق

يعتبر القلق من المشاعر الطبيعية جدًا، ولاسيما أثناء مرحلة المراهقة.

** تعني في نظام التعليم الأمريكي نسبة تتراوح بين 90- 93% (المترجمة)



وهو يحدث عندما تشعر الفتاة بأن ما يطرأ على الحياة من تغيرات يشكل تهديدًا بالنسبة لها. والقلق شعور غامض بعدم الارتياح، والعصبية، والاضطراب. وغالبًا ما يشعر به الشخص تجاه حدث أو حوار قادمين (مثل عزف منفرد في إحدى الحفلات الموسيقية، أو إلقاء كلمة في الفصل، أو مواجهة الفتاة لصديقة كانت قد جُرحت منها قبلاً). ولكن ما يدعو إلى الانتباه هو إذا لم يكن القلق مرتبطًا بأحداث معينة وإذا كان يغلب على حياة الفتاة. فإذا كانت الفتاة تبدو قلقة ومتوترة على نحو مفرط،أو إذا كانت تصاب بآلام في المعدة وصداع دون أي سبب عضوي، أو إذا كانت أنفاسها سريعة متلاحقة في الكثير من الأحيان، أو إذا كانت تشعر بقلق مبالغ، ولاسيما إذا استمر ذلك لفترة من الوقت (ستة شهور أو نحوها)، فلابد من مساعدتها في الاستعانة بأخصائي في العلاج النفسي أو المشورة.

فمن المحتمل أن يتحول قلقها إلى أحد الاضطرابات التي تسيطر على حياتها، مثل اضطراب الوسواس القهري obsessive-compulsive disorder (تكرار ممارسة طقوس معينة وأفكار قلق خارجة عن السيطرة) أو قلق ما بعد الصدمة post-traumatic stress disorder (PTSD)). ويرتبط قلق ما بعد الصدمة بتعرض الفتاة لصدمة معينة، مثل حادث سيارة أو اغتصاب، وهو يتجاوز مجرد ذكرى مزعجة للخبرة التي مرت بها الفتاة، بل إن الفتاة تشعر فعليًا كما لو كانت تعيش الحدث ذاته مرة أخرى.

وقد يصل قلقها إلى حالة من الرهاب phobia (الخوف المرضي) تجاه مقابلة ما أو شيء معين (مثل رهاب ترك البيت أو رهاب الحديث أمام جمهور). أو قد يؤدي القلق إلى دخول الفتاة في نوبات هلع panic attacks عندما تشعر أن الخوف يتملكها ويطغى عليها. ويصف البعض هذه النوبات بأن الشخص يشعر كما لو كان أصيب بسكتة قلبية heart attack. وتشيع الإصابة بنوبات الهلع بين الفتيات أكثر منها بين البنين، وعادة ما تظهر لدى الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين الخامسة عشرة والتاسعة عشرة.[6] وإذا كانت الفتاة تمر بأي من علامات فرط القلق هذه، فيجب مساعدتها على الاستعانة بأحد أخصائيي العلاج النفسي أو المشورة.



استراتيجيات المساعدة

بصفتنا قادة للشباب، فإننا أحيانًا نكتشف بعض الإشارات التي تدل على أن أحد السلوكيات أو ردود الأفعال ربما يكون خارجًا عن الطبيعي، نظرًا لما يتاح لنا من فرصة لملاحظة الكثير من ردود أفعال المراهقين المتنوعة على مواقف متشابهة.وعندما نرى أن إحدى الفتيات تعاني قلقًا أو توترًا مفرطًا تجاه الحياة، ربما يكون الحل بسيطًا جدًا لا يتجاوز أن نمنحها أذنًا مصغية. فربما تتردد الفتاة في التحدث مع والديها، لأنها قد لا ترغب في أن تُحملهما مزيدًا من الأعباء. ويمكن أن يتم ذلك بأن تركز إحدى قائدات الشباب المهتمات على فتاة معينة فترة من الوقت وتصغي إلى مخاوفها.

ومن الأهمية بمكان ألا تقللي من مشاعرها (مثل: "إني لا أرى سببًا لما تشعرين به من قلق".) أو تعطيها آية كتابية وكأنها الترياق الشافي (مثلاً "فقط احفظي فيلبي 4: 6- 7 وسوف تكونين بخير"). بل استمعي بعناية واهتمام موجهين لها شخصيًا. ما السبب الأساسي لقلقها؟ طمئنيها أن درجات معينة من القلق تعتبر طبيعية أثناء دخولها في مراحل أو مواقف جديدة أو تنطوي على شيء من المخاطرة. وإذا لم تمانع، ساعديها على وضع خطة عمل للحد من قلقها وتوترها. وربما يمكن أن تساعديها في دراسة كل الخيارات المتاحة أمامها وتطوير مهارات صنع القرار لديها. شجعيها على البحث في أسفار الكتاب المقدس(وخاصة المزامير) حتى تكتشف المواعيد الكثيرة التي يمنحها الله للقلقين.

أرشديها حتى تعيد صياغة نظرتها لله حتى تراه يهتم بقلقها ولا يدينها (مثل 1 بطرس 5: 7). ساعديها أن تميز ارتفاع مستوى قلقها وبلوغه معدل غير طبيعي بشكل يجعله يعيق أنشطتها اليومية. ذلك لأن ارتفاع معدلات القلق والتوتر من شأنه أن يُشعر الشخص كما لو كانت حركته قد شُلت، وربما تود الفتاة أن تتحدثي إلى والديها وأن تساعديها في الحصول على مساعدة متخصصة، وربما علاج دوائي أيضًا.

الاكتئاب

من القضايا الأخرى التي تواجهها الفتيات بمعدلات تفوق الفتيان بنسبة كبيرة هي الاكتئاب. فالحقيقة أن واحدًا من أكثر عوامل الخطر

risk factorsالمؤدية إلى الإصابة هو النوع، حيث إن الإناث أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. فما أن تصل الفتاة إلى سن الخامسة عشرة حتى يعادل احتمال إصابتها بالاكتئاب ضعف احتمال إصابة البنين به.[8] وهو على العكس من مرحلة الطفولة التي عادة ما يكون فيها البنون أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من البنات.[9] قالت 23% من الفتيات المراهقات في إحدى الدراسات التي أجريت عليهن إنهن عانين على الأقل قدرًا ضئيلاً من أعراض الاكتئاب في خلال الأسبوعين السابقين لإجراء الدراسة. وقالت 10% من الفتيات إن الأعراض التي أصبن بها كانت شديدة.[10] وكون المصاب أنثى ليس هو عامل الخطر الوحيد الذي يرفع نسبة الإصابة، بل كذلك المنطقة التي تعيش فيها هذه الأنثى. فإذا كانت الفتاة من سكان الضواحي المترفة، فاحتمال إصابتها بأعراض شديدة للاكتئاب يعادل ثلاثة أضعاف احتمالات الإصابة لدى غيرها من الفتيات (22% مقابل 7% بين الأخريات).[11]

إن الاكتئاب يتجاوز مجرد يوم حزين عارض أو مزاج عكر. ففي الاكتئاب البسيط قد تدخل الفتاة حالة من "النكد" تشعر فيها بالحزن أو الضيق أو الملل، أو تنتابها نوبات من انفجارات الغضب العارم قد تستمر عدة أيام أو أسابيع أو حتى سنين (وفي هذه الحالة يُشخص الاكتئاب على أنه "اضطراب عسر المزاج" "dysthymic disorder"، وذلك عندما تستمر أعراض طفيفة للاكتئاب لمدة تتجاوز العام). وقد ينتاب الفتاة أيضًا مشاعر مزعجة من إدانة الذات أو الإحساس بعدم القيمة. وغالبًا ما تعزى هذه الأعراض التي تؤدي إلى حالة من الاكتئاب البسيط إلى تقلبات المزاج في مرحلة المراهقة teenage angst بوجه عام.

إلا أن فارقًا دقيقًا جدًا يفصل بين هذا النوع من القلق والاكتئاب، ولابد من الانتباه إلى الاختلاف بينهما. فمن المؤسف أن صورة المراهقات الخبيثة التي تسود ثقافتنا هي صورة في غاية السلبية. فالمجتمع يصورهن على أنهن يملن دائمًا إلى العبوس، والإحباط، والحزن، وسؤ المزاج. ومن ثم، عندما تتصرف إحدى الفتيات على هذا النحو، يظن المحيطون بها أنها "مثل كل المراهقات في هذه السن" ويتجاهلون ما تعانيه من أعراض اكتئابية. وهو أمر خطير لأن تجاهل عوامل الإصابة



الفتيات اللاتي ينتمين إلى أسر ثرية يحتجن أيضًا للمساعدة

يُظن أن الفتيات الموسرات لديهن القدرة على الوصول لعدد أكبر من مصادر المساعدة. إلا أنه قد وُجد بالبحث أنه بالرغم من تزايد الدلائل التي تشير إلى كثرة حالات الاكتئاب وإدمان المخدرات بين أولئك الطالبات، فهن لا يحصلن على أي مساعدة، لا من مدرسيهن ولا من والديهن. ويظن المدرسون إنه لما كانت هؤلاء الفتيات تأتين من خلفيات ميسورة الحال، فهن يحصلن على ما يحتجن إليه من مساعدة. إلا أنه يبدو أن الوالدين يظنون إنهم لما كانوا ناجحين، فهم يتفوقون على معظم الناس في التعامل مع مشاكلهم بنجاح. وهم يهتمون اهتمامًا كبيرًا بالظهور بمظهر الأقوياء، ومن ثم لا يسعون لطلب مساعدة خارجية. ناهيك عن العزلة التي تميز حياة الضواحي المترفة (أي بعد المسافة عن الجيران، وقلة تجمع العائلة في أوقات الطعام، هذا إن وجد أصلاً. وانعدام الرقابة من الكبار، لا بسبب كثرة المال، ولكن نظرًا لاعتقاد الوالدين بأن قلة الرقابة تدعم الاكتفاء الذاتي)، وغالبًا ما تترك هؤلاء المراهقات لعبور مرحلة المراهقة بأنفسهن.[7]



الطفيفة هذه لفترة طويلة جدًا قد يؤدي إلى إصابة الفتاة بحالة من الاكتئاب المرضي major depression.

ولكن الخبر السار أنه إذا توفر للفتاة شخص تتحدث إليه وتبكي معه، شخص يشجعها ويساندها، فأغلب الظن أنها ستتغلب على الاكتئاب البسيط.

أعراض الاكتئاب المرضي

الاكتئاب المرضي هو استمرار الشعور بالحزن العميق أو اليأس أو فقدان الأمل (لمدة أسبوعين أو أكثر). وفيما يلي قليل من العلامات التي قد تظهر على الفتاة التي تعاني من الكآبة:

- نوبات بكاء متكررة.
- تغير نمط النوم (الإفراط في النوم أو الإقلال منه بشكل ملحوظ)، أو الشعور المستمر بالتعب وانعدام الطاقة للمشاركة في الأنشطة التي كانت تثير اهتمام الفتاة أو تشعرها بالفرح.
- تغيرات في الشهية (الانقطاع عن الطعام أو الشراهة)؛ أي الإصابة بأحد الاضطرابات الغذائية.
- حدوث تغير في كل من درجات الامتحانات والانتظام في الذهاب إلى المدرسة.
- الشعور المستمر بفقدان الثقة في الذات، أو العار، أو الذنب، أو انعدام القيمة.
- مواجهة صعوبة شديدة في التركيز (مثل التركيز في الاستذكار أو الأعمال المنزلية أو حتى في الأحاديث العادية) وفي اتخاذ القرارات.
- أعراض ظاهرية من استحواذ فكرة الموت أو أفكار عن الانتحار على الفتاة، قد تصل إلى حد وضع خطة للانتحار أو إعلان الفتاة عن طريقة الموت التي تفضلها لنفسها.
- زيادة ممارسة الجنس أو الإدمان (وإن كان بعض الباحثين اليوم يعتقدون أن هذه تعتبر مؤشرات سابقة على الإصابة بالاكتئاب وليست ناتجة عنه[١٢]).
- حدوث تغيرات في العلاقات الاجتماعية، كالانسحاب من الصداقات، وانفراد الفتاة بنفسها في غرفة نومها أو حمامها

فترات طويلة.

- ظهور سلوكيات الإساءة إلى الذات، كتجريح الفتاة أو حرقها لنفسها.

وأحيانًا ما يتطلب الأمر أن نُذكرها (أو نذكر والديها) أنها إذا كانت تعاني أيًا من هذه الأعراض، فليس الحل أن تتبنى توجهًا أكثر إيجابية أو أن ترغب في أن تعيش سعيدة. ولكنها تحتاج إلى مساعدة متخصص، سواء أكانت تلك المساعدة في شكل جلسات علاجية منتظمة، أو أدوية، أو كليهما.

إلا أن الفتاة أثناء مرورها بإحدى نوبات الاكتئاب، ربما لا تتوفر لها القوة الداخلية لطلب المساعدة. وعندئذ، يمكن لإحدى قائدات الشباب من أهل الثقة أن تتدخل وتناقش ملاحظاتها مع والدي الفتاة وتطرح عليهما الخيارات المتاحة لمساعدة الفتاة.

الأسباب

ما الذي يسبب الاكتئاب؟ يتوقف ذلك على ما إذا كانت الحالة مجرد حالة من سؤ المزاج أم اكتئاب تام. فإذا كان **مزاج** الفتاة سيئًا، فعادة ما يرجع ذلك إلى خبرة تتضمن نوعًا من الصراع المتصل بالعلاقات، مثل الحصول على درجة ضعيفة تعتقد أنها ستؤدي إلى استياء والديها. أو ربما يكون السبب افتراقها عن صديقها، أو تعرضها لرفض إحدى الصديقات أو مجموعة من الأصدقاء.

أما إذا كانت الحالة كآبة، فالأسباب عديدة. فقد تكون كآبة كيماوية حيوية أو مرتبطة بمرض ما أصيبت به الفتاة أو أحد أفراد أسرتها (مثل أن يُكتشف أن والدتها مصابة بسرطان الثدي). أو قد ترجع الكآبة إلى النضج المبكر، فإذا نضجت الفتاة قبل صديقاتها، قد تشعر بأنها شاذة عنهن، وقد تبدأ في الاختلاط بفتيان أكبر بدلاً من صديقاتها. وكل هذا من شأنه أن يجعلها تشعر كما لو كانت تمر بأمور أكبر منها من الناحية الوجدانية وقد يؤدي إلى الاكتئاب.

ويستنتج بعض الباحثين أن الاكتئاب يمثل صفة غالبة في أُسر بأكملها: فإذا كان أحد أفراد الأسرة مصابًا بالاكتئاب، تزيد احتمالات إصابة أحد الأبناء بالاكتئاب[13]. كما يُعتقد أن الظروف الأسرية تمثل بيئة داعمة



وجهة نظر أحد قادة الشباب من الرجال

س: "ما الذي كنت تتمنى معرفته عن المراهقات قبل البدء في الخدمة؟"

ج: "كم أن الفتاة تحب وتهتم وتصغي بكل قلبها. وكنت أتمنى أن أعرف مدى خطورة توقف نمو حياتها، أي ما يحدث عندما تحل بنا صدمة ما في سنوات التكوين والنمو تترك آثارها على بقية حياتنا. فالأولاد عندما يشعرون بالألم، يُنفّسون عنه أحيانًا بالغضب، و الدرجات المنخفضة، والمشاجرات. أما الفتاة فلابد أن تتصف بالرقة، وأن تكون محبوبة، ويجب عليها أن تحترم الأنظمة. ومن ثم، فهي تستمر في تحقيق النجاح الدراسي، بالرغم من أنها تذبل داخليًا بما تتخذه من قرارات خاطئة بشأن الأماكن التي ترتادها، والأشخاص الذين تختلط بهم، والأشياء التي تتعامل معها" - جرالد



للاكتئاب، مثل القلق بشأن المال، أو الحالة الصحية لأحد أفراد الأسرة أو ما يمارسه من سلوك تدميري، أو غياب الوالدين فعليًا أو وجدانيًا، أو انهيار زواجهما. ومن المفهوم أنه إذا تعرضت الفتاة للضغوط في منزل الأسرة، فإن هذا من شأنه أن يأتي بعواقب وخيمة تؤثر تأثيرًا هائلاً على حالتها الوجدانية، وعلى علاقاتها الأخرى أيضًا. فربما تقطع علاقتها بالأصدقاء الذين يتمتعون بظروف أسرية أكثر إيجابية.

إلا أن البعض الآخر يعتقد أن الاكتئاب بين الفتيات يرجع إلى طبيعة الدور الاجتماعي المتوقع من الفتاة. فالفتاة تجد نفسها في حالة من الصراع بين الرغبة في استمرار تحقيق النجاح الدراسي، كما كان الحال في المدرسة الابتدائية، ولكنها الآن تنظر أيضًا إلى الرغبة في الإنجاز على أنها تتعارض مع الأنوثة. وتشغلها أيضًا الرغبة في التعبير عن معتقداتها وآرائها بحرية، ولكنها تخشى الرفض. وهي تشعر بالقلق تجاه نموها الجسدي ومدى جاذبيتها. وتفكر فيما إذا كانت ستعثر على صديقة حميمة تشاركها ما تشعر به وما تفكر فيه، ثم تخشى أنها حتى لو وجدت هذه الصديقة، قد يظن الآخرون أنها مثلية.

وبوصفها مؤمنة، فهي تشعر بقلق بالغ بشأن أحلامها التي تتعارض مع توقعات الكنيسة. فربما تتمنى مثلاً أن تعظ، ولكن كنيستها تقول إنه غير مسموح بالوعظ إلا للرجال فقط. أو يُتوقع منها عندما تصبح أمًا في المستقبل أن تكون ربة منزل وتعلم أبناءها من البيت home-school. ويصف الباحث النظري "كارول جيليجان" Carol Gilligan كيف تتعلم الفتاة المراهقة أنها حتى تفي بما تظن أن المجتمع يطلبه منها، عليها أن تكتم صوتها ورأيها الشخصي وتدخل في حالة من الصمت المقبول. ويبدو كما لو كانت تطيع الدور الذي تتوقعه منها ثقافتها وجماعتها العرقية، إلا أنها في الواقع لا تفعل ذلك إلا لحماية آرائها الشخصية من النقد أو التجاهل.

وتعد كل هذه من الأسباب أو العوامل المؤدية للاكتئاب بين الفتيات. كما أنها قد تشير أيضًا إلى وجود اضطرابات أو مشاكل أخرى بخلاف الاكتئاب. وهو سبب أدعى يجعل طلبها لمساعدة أخصائي مشورة أمرًا ضروريًا.

الفروق بين الجنسين

يختلف الاكتئاب عند الفتيات عنه عند الفتيان. إذ يبدو مثلاً أن المشاكل المرتبطة بالعلاقات تثير الاكتئاب لدى الفتيات أكثر من الفتيان. فسواء أكانت المشكلة انقطاع علاقة مع شاب أو سؤ تفاهم مع إحدى الصديقات، يمكن لكليهما أن يؤثر على عواطفها. ولا يقتصر الأمر على انقطاع العلاقات الفردية فحسب، بل إذا كانت الفتاة تظن أنها لا تحظى بشعبية بين الجماعة، فمن المحتمل أيضًا أن تصاب بالاكتئاب. ولكن هذا لا ينطبق على الأولاد.[14]

ومن الاختلافات الأخرى بين الاكتئاب عند الفتيات وعند الفتيان كيفية استجابة كل منهما لأول البوادر التي تشير إلى بداية الإصابة بالاكتئاب. فعندما يشعر الفتى ببوادر دخوله في حالة من سؤ المزاج، يحاول تشتيت نفسه حتى لا يفكر في الأمر. فهو يوجه مشاعره إلى الخارج أو بعيدًا عن نفسه. في حين أن الفتاة تميل إلى توجيه أحاسيسها إلى الداخل. كما أنها تميل إلى التفكير مليًا في المشكلة والتركيز على مشاعرها، والتعبير عن نفسها بكتابة الشعر،

أو الاستماع إلى الموسيقى الحزينة، أو كتابة مذكراتها. وتفرط في نقدها لذاتها وتميل للدخول في حالة من الاكتئاب. وإذا بالغت الفتاة في توجيه مشاعرها داخليًا بشكل غير صحي، فقد يأخذ هذا الفعل شكل تشويه الذات، أو أحد الاضطرابات الغذائية، أو قد يصل الأمر إلى الانتحار.[15]

استراتيجيات المساعدة

عملت د. ليزا ماتشويان مع المراهقات لما يزيد عن 20 عامًا. وهي تقول: "لقد توصلت إلى أحد الاكتشافات العظيمة فيما أجريته من أبحاث على المراهقات اللاتي يعانين من الاكتئاب وفي علاجي لهن: مهما كان حجم شعورهن باليأس، فهن دائمًا ما يحملن بداخلهن بارقة أمل، وطاقة تساعدهن على أن يكشفن لأنفسهن وللآخرين ما يجتزن فيه من متاعب. وإذ يفعلن ذلك، تتحسن مشاعرهن تجاه المتاعب التي يجتزن فيها."17

والفتاة المكتئبة تميل إلى العزلة. لذلك، يجب على قائدة الشباب أن تنتبه باستمرار حتى تكون مستعدة بمجرد أن تبدي الفتاة استعدادها



الاكتئاب و الإنترنت

إن المراهق الذي يقضي وقتًا طويلاً في استخدام الإنترنت قد يصاب بالاكتئاب. ففي إحدى الدراسات التي أجريت على 425 من طلاب المدارس الإعدادية، وجد الباحثون أن أقل من الثلث لم **يكونوا** عرضة للاكتئاب. ووُجد أن 11% يعانون من فرط إدمان الإنترنت، كما سجلوا أعلى معدلات الإصابة بالاكتئاب. واتضح أن ذلك ينطبق على كل من الفتيات والفتيان على حد سواء. وتبين أن مدى الانتباه لدى مدمني الإنترنت أقل من الطبيعي، وحتى أهدافهم الحياتية البسيطة تقل عن الآخرين. والساعات الطويلة التي يقضيها المراهق بمفرده أمام شاشة الكمبيوتر لا تساعده، بل إن هذه العزلة تسهم في إصابته بالاكتئاب.



للانفتاح والحديث عما بداخلها. ومن الضروري عندئذ ألا نكتفي بالاستماع إلى كلماتها فحسب، بل لابد أن نصغي إلى ما يصدر عنها من إشارات غير لفظية. ماذا تقول لغة جسدها؟ هل تجلس غائصة في المقعد؟ هل تتحدث بصوت بارد مجرد من المشاعر؟ وبينما تصغين إليها، ميلي بجسدك إلى الأمام حتى تبيني اهتمامك. فهي، بحديثها معك، تدخل نوعًا من المخاطرة، وإذا شعرت أنك غير مهتمة، لن تنفتح عليك. التزمي بالتواصل بالعينين حتى لو كانت هي تتجنب النظر إلى عينيك. اطرحي أسئلة مفتوحة، تتطلب إجابة أكثر من مجرد نعم أو لا. واحترسي من إصدار أحكام على إجاباتها أو انتقادها.

ولما كانت العلاقات في غاية الأهمية للفتاة المراهقة، يجب علينا أن نساعدها على بناء علاقات صحية. ساعديها على الاختلاط بمجموعة صغيرة من الفتيات القادرات على الاعتناء بالآخرين. فالانتماء من شأنه أن يبعث بالأمل في حياة الفتاة. إذ يمكننا أن نعظها عن محبة الله حتى ندمي أذنيها، ولكن هذه المحبة لن تصبح حقيقية إلا عندما تشعر بها في لمسة المحيطين بها.

وكما ذكرنا آنفًا، لا ترددي في أن تساعديها في التوصل إلى مساعدة متخصصة. فالاكتئاب يتجاوز مجرد المرور بيوم سيء، بل إنه قد يفضي إلى الانتحار. أما الأخصائي النفسي أو المشير المتمكن يستطيع أن يساعد الفتاة على الخروج من حالة الاكتئاب. ومع ذلك فهي مازالت تحتاج إلى إحدى قائدات الشباب ترافقها وتعتني بها.

الانتحار

اتجهت "لورا" إحدى قائدات مجموعات الشباب الصغيرة بعد انتهاء اجتماع المجموعة إلى راعي الشباب ونظرة يائسة تطل من عينيها. وهمست له قائلة: "لا أعرف ماذا أعمل". فأخذها الراعي بعيدًا عن مسامع بقية المجموعة وسألها السؤال البديهي: "ماذا حدث؟" فقالت "لورا" والدموع تملأ عينيها إنه أثناء الاجتماع قالت إحدى الفتيات إنها تريد أن تقتل نفسها. (كانت المجموعة مترابطة نوعًا ما، وكان يُعرف عن أفرادها الاهتمام ببعضهم البعض). وكانت الفتاة قد كسرت مرآة في الليلة السابقة وحاولت قطع رسغها بقطع الزجاج. وقد أرت "لورا"



الضمادات المتسخة بالدماء التي غطت بها الجروح وقالت لها: "لقد توقفت لأني خفت". ويبدو أنها لم تكن أول محاولة لإنهاء حياتها. ومما زاد من صعوبة الموقف الحوار الذي دار بين "لورا" وأم الفتاة بعد المجموعة. فقد استخفت الأم بالحادثة وكان رأيها في الموقف ككل "إنها مجرد تصرفات بنات".

ورأت "لورا" أنه لابد أن تُعلم راعي الشباب بالواقعة، بل إن استجابة الأم (أو بالأحرى عدم استجابتها) زاد من ضرورة رفع الموقف للراعي. وقد اتصل راعي الشباب بإحدى الأخصائيات النفسيات التي كان قد طلب مساعدتها فيما سبق، وقد أرشدته لكيفية التعامل مع الموقف. وعندما اتصل الراعي بمنزل الفتاة، ردت الأم. واتضح في رد فعلها لسلوك ابنتها الانتحاري نوع من الاستهتار، وقالت: "إنها دائمًا ما تسعى إلى جذب الانتباه. ومحاولة الانتحار مجرد وسيلة أخرى للحصول على الانتباه." وعندها أكد لها راعي الشباب أن ابنتها بالفعل تصرخ طالبة الاهتمام، ولكنها تفعل ذلك بأسلوب قد يكلفها حياتها. ثم عرض عليهاخيارين: 1) أن تتصل بطبيب نفسي يرشدها إلى التصرف المناسب، أو 2) أن تأخذ ابنتها إلى غرفة الطوارئ مباشرة. وقال لها راعي الشباب إنها لو لم تفعل أحد الخيارين في خلال ساعة، سوف يتصل بالرقم 911 لمساعدة الفتاة. وساد الجانب الآخر على التليفون سكون مدوٍ.

ثم سألت الأم بصوت خانع: "هل الأمر بهذه الخطورة؟"

فأجاب راعي الشباب مؤكدًا: "إنه فعلاً **بهذه** الخطورة". وفي اتصال آخر في اليوم نفسه، قالت الأم ممتنة إنها أخذت الابنة إلى طبيب نفسي وقدمت لها أخيراً ما تحتاجه من مساعدة.

الأرقام

يحتل الانتحار المرتبة الثالثة ضمن العوامل المؤدية للموت بين المراهقين من سن 15- 19 سنة (بعد حوادث السيارات والقتل)، ويحتل المرتبة الرابعة بين أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و 14 سنة.[18] وتبلغ السلوكيات الانتحارية ذروتها بين الفتيات نحو سن 13 أو 14.[19] وقد أوضح البحث القومي بشأن استخدام العقاقير والصحة National Survey on Drug Use and Health لسنة 2004 أن حوالي 900 ألف

هل تعلم ... ؟

اكتشف الباحثون في دراسة أجريت على 525 مراهق أن معدلات الانتحار تقل بنسبة كبيرة جدًا بين أولئك الذين يعيشون نوعًا من الالتزام الديني.[24] وقد جاء في رسالة بعنوان "دعوة إلى التحرك" موجهة من كبير الأطباء بالولايات المتحدة سنة 2001، أن انتظام المراهق على المشاركة الدينية يمثل أحد العوامل التي تزيد من احتمال ابتعاده عن ممارسة الجنس قبل الزواج.25



مراهق أمريكي أقروا أنهم خططوا للانتحار أثناء أسوأ نوبات الاكتئاب التي مروا بها. ومن بين هؤلاء التسعمائة ألف بلغ عدد الذين جربوا تنفيذ الخطة فعليًا 712 ألف.[20] وأفضت 5000 محاولة سنويًا من بين هذه المحاولات إلى الموت.[21] إلا أن معظم من ينجون من المحاولة، يخرجون منها بإصابات بالغة تتطلب رعاية طبية.[22] ولكن الخبر السار أنه يبدو أن معدلات الانتحار قد تراجعت في العقد الأخير.[23] ويُرجع البعض ذلك إلى زيادة استخدام مضادات الاكتئاب. في حين يرى البعض أنه يرجع إلى تشديد القوانين المتعلقة باستخدام الأسلحة أو إلى هبوط معدلات إدمان المخدرات. وأيًا كانت الأسباب، فالخبر مشجع.

الفروق بين الجنسين

يختلف المراهقون عن المراهقات فيما يتعلق بالانتحار، كما هو الحال في الكثير من الموضوعات التي تطرقنا لها. إن عدد الفتيان الذين يقتلون أنفسهم بالانتحار أكثر من عدد الفتيات. إلا أنه يقدر أن احتمال **محاولة** الانتحار بين الفتيات يزيد عنه بين الفتيان بنسبة تتراوح بين ضعفين إلى أربعة أضعاف.[26] ويرجع ذلك جزئيًا إلى أن الذكور عادة ما يتبعون طرقًا أكثر عنفًا في محاولاتهم (مثل الانتحار رميًا بالرصاص، الاصطدام بسيارة، القفز من ارتفاع شاهق). وهي طرق أكثر فاعلية من تلك التي تستخدمها الفتيات عادة، مثل تناول جرعة زائدة من أقراص معينة أو تناول مادة سامة. وتقص إحدى قائدات الشباب أن إحدى الفتيات حاولت الانتحار بشرب كمية من زجاجة العطر. ولحسن الحظ أن ذلك لم يؤدِ إلى وفاتها، وكان الحدث هزة نبهت أسرة الفتاة إلى احتياجها للمساعدة.

كما أن صداقات الفتيات تؤثر على أفكارهن الانتحارية. فإذا كانت الفتاة تتمتع بإحساس راسخ بذاتها، أو إذا كانت علاقاتها بأصدقائها قوية، أو إذا كانت تحظى بالكثير من الدعم الاجتماعي في مدرستها، فاحتمال تفكيرها في الانتحار يكون ضعيفًا. وعلى العكس، إذا كانت الفتاة منعزلة اجتماعيًا، أو إذا كانت صداقاتها غير ثابتة نسبيًا، فاحتمالات تفكيرها في الانتحار تزيد عن غيرها.[27] ومن العوامل الأخرى التي تزيد من الأفكار الانتحارية لدى الفتاة إجبارها على ممارسة الجنس، أو ميلها للتورط في المشاجرات، أو إذا كانت تكثر من الإفراط في شرب الخمور، أو إذا كان



وزنها يزيد عن وزن جماعة الأقران.[28]

التهديد بالانتحار

تميل الفتيات أكثر من الفتيان إلى التهديد بالانتحار دون تنفيذ تهديدهن فعليًا.[29] وهذا لا يعني أن تهديداتهن يجب ألا تؤخذ مأخذ الجد. فإذا كانت الفتاة تهدد بالانتحار، فهذا يعني أنها تصرخ طلبًا لشيء ما؛ علاقة أعمق، تعطش إلى الحب، الرغبة في أن يلاحظ الآخرون وجودها. وربما يفسر ذلك أن عددًا كبيرًا جدًا من الفتيات يخبرن أحد الأشخاص بعد محاولة الانتحار بما فعلن.[30] فمحاولة الفتاة للانتحار لا تعني بالضرورة أنها تريد أن تموت؛ ولكنها ربما تصرخ حتى يسمعها الآخرون. والفخ الذي يسقط فيه بعض قادة الشباب (والوالدين) أنهم يتجاهلون تهديد الفتاة بالانتحار ويعتبرون أن الفتاة تحاول التحكم فيهم، ومن ثم يستهينون بتهديداتها.

وردًا على هذه النظرة، تقول د. ليزا ماتشويان في كتابها "الفتاة المختفية":

> تكشف أبحاثي بشأن الفتيات أن الاستهانة بالسلوك الانتحاري الذي تمارسه الفتاة المراهقة باعتباره نوعًا من التحكم manipulation يتجاهل المعنى الذي قد ينطوي عليه الفعل الانتحاري في المقام الأول. فربما تكون الفتاة قد تعلمت التحكم في الكبار، ولكنها تفعل ذلك بروح الرجاء، وعلى أمل أن تحصل على احتياجاتها التي لن تلبَى بأي وسيلة أخرى. إن المعنى الأصلي لكلمة "متحكم" "manipulative" هو "قادر على تحريك الأشياء باليد". ومن ثم، عندما تُمكّن الأفعال الانتحارية الفتاة من الحصول على المساعدة، فمن الخطأ أن ننظر إلى هذه الأفعال على أنها مجرد تصرفات "تحكمية". فالتعامل مع تلك التصرفات من هذا المنظور يمكن أن يؤدي بالفتاة إلى فقدان الأمل. وبعدها، تزيد احتمالات قتل الفتاة لنفسها نفسيًا أو فعليًا.[٣١]



دور قائد الشباب

على قادة الشباب أن يأخذوا التهديد بالانتحار مأخذ الجد ولا يستهينون به مطلقًا، سواء أسمعوه من الفتاة مباشرة أو من إحدى صديقاتها. فما أن يدق ناقوس الخطر، حتى يجب على القادة أن يتحركوا فورًا، ويشركون كل المعنيين، بما فيهم والدي الفتاة. وإذا شعَرت إحدى قائدات الشباب أن إحدى الفتيات تهدد بالانتحار، يجب عندئذ أن تؤخذ الفتاة فورًا إلى غرفة الطوارئ بأحد المستشفيات. وإذا كنتِ غير واثقة ما إذا كان الإجراء الذي ستتخذينه صحيحًا أم لا، استشيري أحد الأخصائيين النفسيين المرخصين.

وعلاوة على العلامات التي تظهر أثناء الاكتئاب، تشمل بعض المؤشرات الأخرى التي تدل على احتمال محاولة المراهِقة للانتحار ويجب على قائد الشباب الانتباه لها ما يلي:

- عندما توزع الفتاة بعض المتعلقات الشخصية العزيزة عليها.
- عندما تطلق بعض التعليقات مثل "يا ترى كم من المعزين سيحضر جنازتي؟" أو "تُرى هل سيفتقدني أي أحد لو انتهت حياتي؟"
- عندما تطرح أسئلة محددة عن الانتحار مثل "هل يلقي الله بالمنتحر في جهنم؟"
- عندما تكتب وصيتها.
- عندما تحاول صديقة حميمة أو أحد أفراد الأسرة أو شخص في المدرسة الانتحار (سواء أدى إلى الموت أم لا).

وعندما تُظهر الفتاة أيًا من هذه العلامات، لابد من إجراء حوار معها على الفور لتقييم حالتها. أصغي لها باهتمام أثناء حديثها، ووصلي لها اهتمامك بها. بيني لها أنك تأخذين كلماتها وتصرفاتها مأخذ الجد. وإذا طلبت منك أن تحتفظي بالحوار سرًا بينكما، فلا تعديها بذلك، ولكن أكدي لها بكل وضوح أنك تهتمين بها اهتمامًا بالغًا وأنك ستتخذين الخطوات اللازمة لتقدمي لها ما تحتاجه من مساعدة وأنك تحترمين الحوار الذي دار بينكما (أي أنك لن تعلنيه في نشرة الصلاة بالكنيسة).

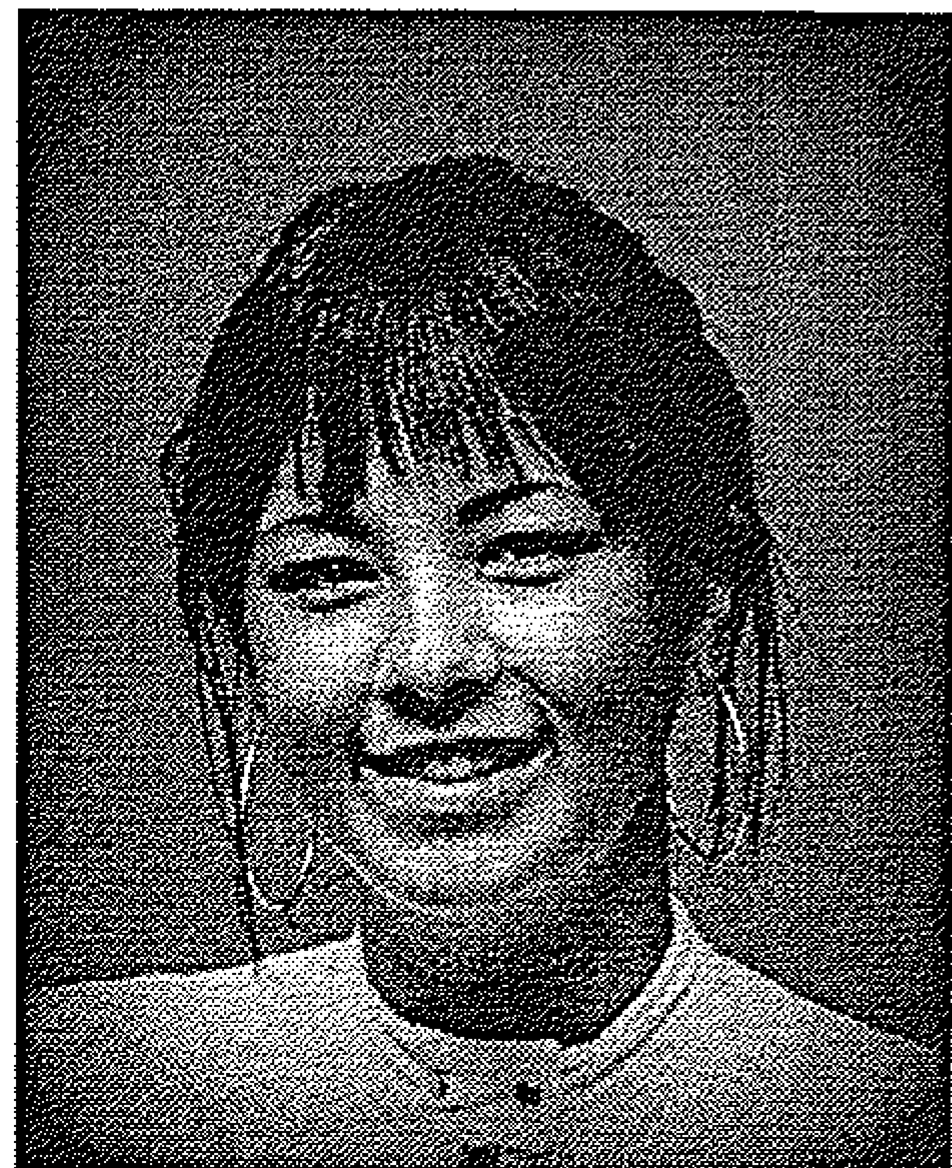
وعليك أن تعرفي أيضًا ما إذا كانت قد أعدت خطة للتخلص من



حياتها أم لا. وكلما كانت الخطة أكثر تحديدًا، ازدادت خطورة الموقف. مثل "إني أفكر في ابتلاع الحبوب المنومة التي تستخدمها ماما" مقابل "لا أعرف، لكن أظن أن اليوم كان كئيبـًا". كما يجب أن تكتشفي ما إذا كانت قد حاولت الانتحار من قبل أو ما إذا كانت تعرف شخصـًا حاول الانتحار (ربما تحاول تقليده).

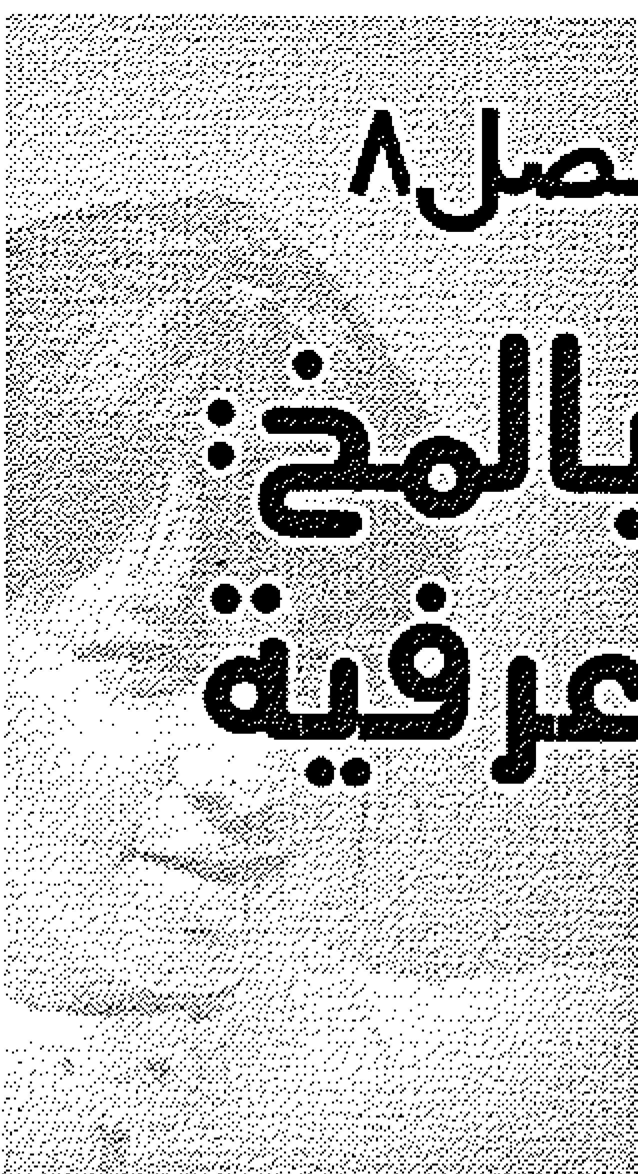
ولما كانت شبكة علاقات الفتاة تلعب دورًا جوهريـًا فيما يتعلق بالأفكار الانتحارية، يمكن لقادة الشباب أن يُدخلوا الفتاة التي تظهر عليها علامات الاكتئاب وسط إحدى المجموعات الصغيرة القوية والصحية. وحاولي أيضـًا أن تدمجيها في خدمة الشباب وتشركيها فيها أو في أي أنشطة أخرى تابعة للخدمة. فالمراهقات قادرات على تجاوز الأزمات بشكل مذهل ولا يغرقن في اليأس الذي تغرق فيه النساء الأكبر سنـًا اللاتي يفكرن في الانتحار. ففي كل الحالات تقريبـًا تكمن شعلة من الأمل داخل أكثر الفتيات اكتئابـًا؛ وعلينا أن نذكي هذه الشعلة حتى تتوهج بالحب، والاهتمام، والصلاة، والمساندة.



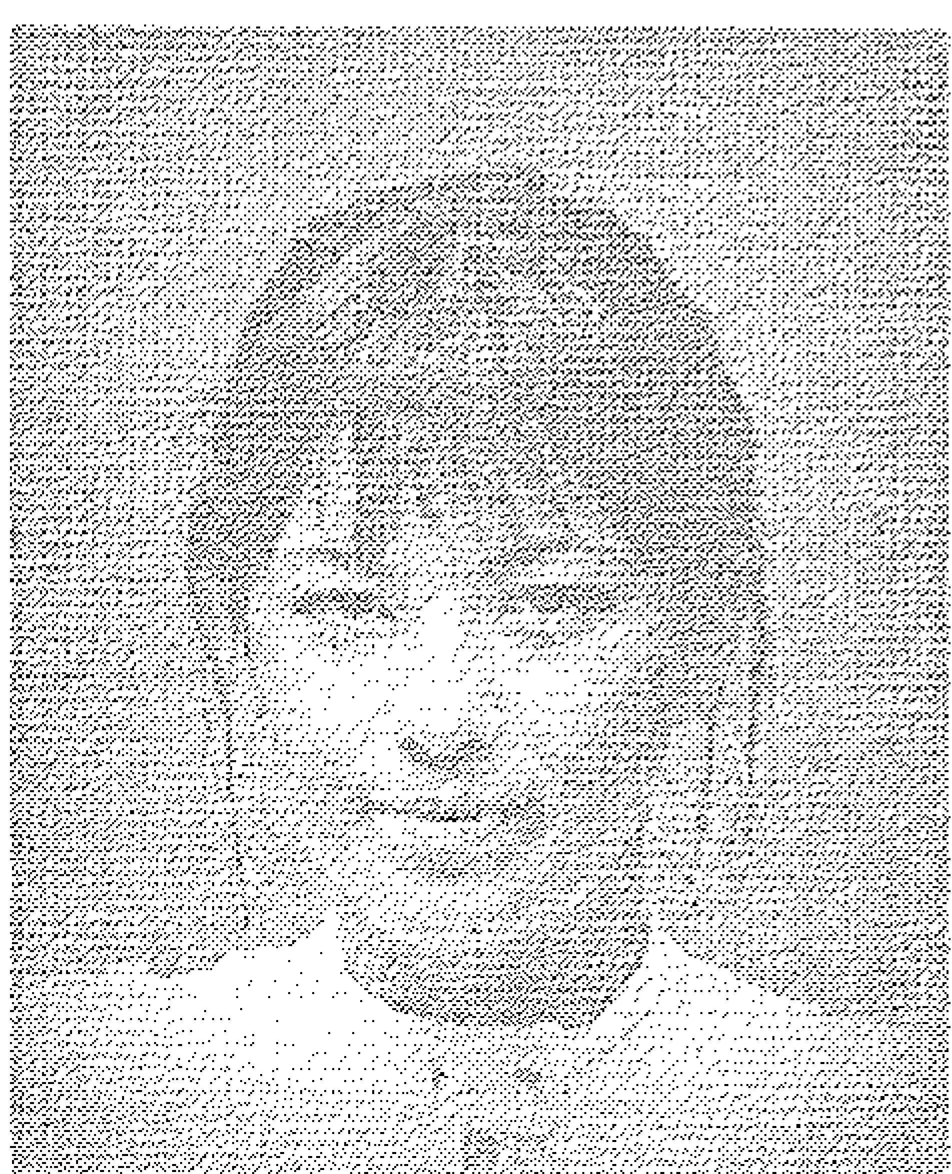
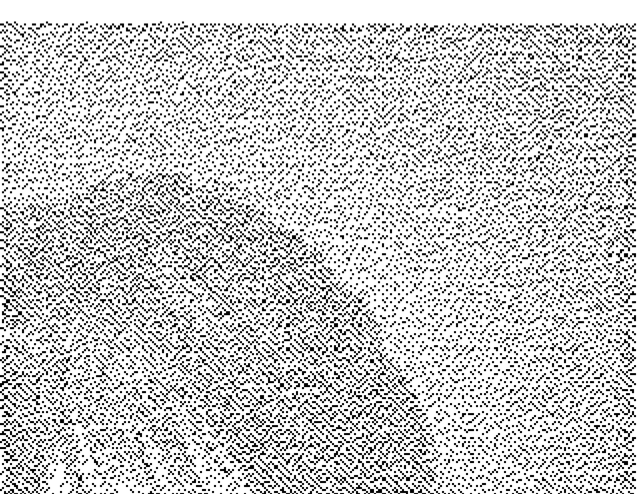
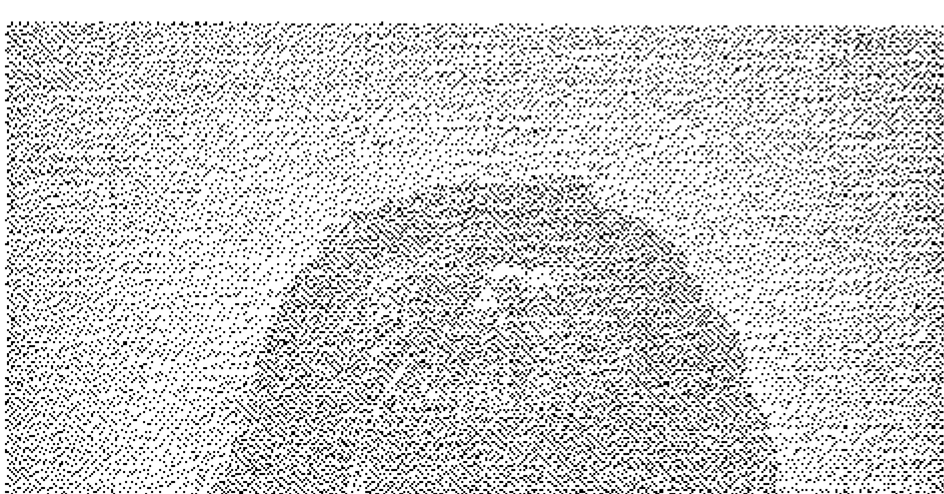
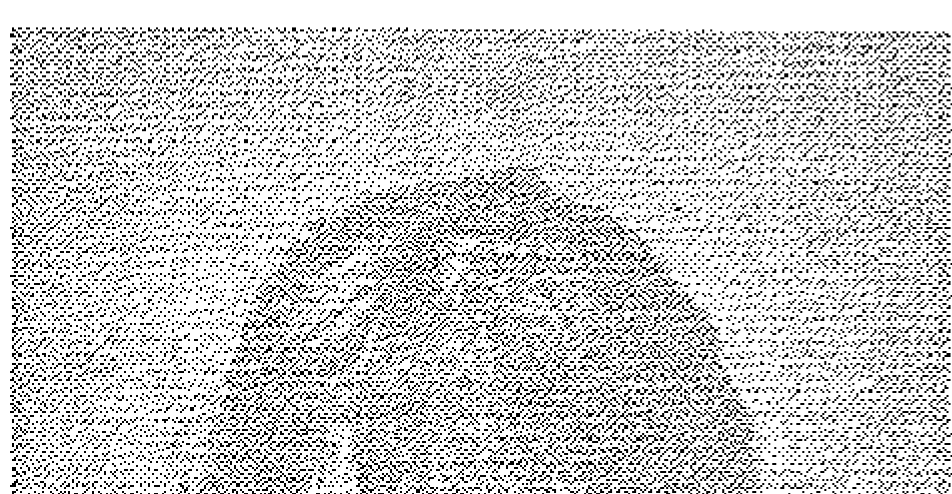


الفصل ٨

مسائل متعلقة بالمخ: قضايا معرفية







لدى بلوغ الفتاة مرحلة المراهقة, يبدو كما لو أن هذه الفتاة الصغيرة الرقيقة التي كانت دائمًا تصدق ما يقال لها بحذافيره, قد اختطفها أحد المحامين من مسلسل القانون والنظام *Law and Order*** فالفرضيات الأساسية التي التزمت بها على مدى سنوات, تُطرح الآن للتساؤل. "لماذا يجب أن نرتدي أفضل ما لدينا من ملابس عند ذهابنا إلى الكنيسة؟ أليس الاهتمام بإرضاء الناس بدلاً من الله خطية؟" "لماذا يجب أن أظل عذراء؟ فالكتاب لا يقول إن ممارسة الجنس قبل الزواج خطأ." "لقد قررت أن .... (ضع مكان النقط: ألا أستخدم أو آكل أيًا من المنتجات الحيوانية, أصبح ملحدة, أؤيد الحزب الجمهوري ... إلخ) ولن تنجح في تغيير رأيي."

ولا تتميز الفتاة المراهقة بكثرة التساؤلات والجدل فحسب, ولكنها تتميز بقدر كبير جدًا من الإبداع. فليس عليك إلا أن تسأل إحدى الفتيات عن سبب تسللها من الغرفة في الثانية صباحًا أثناء المؤتمر وسوف تسمع عذرًا عبقريًا ومتقنًا ببراعة. وبالرغم من أن هذه الأسئلة والجُمل قد تبدو أحيانًا عدائية بل غير مقنعة, فهي تشير إلى أن مهارات الفتاة المعرفية تنمو.

لطالما اعتقدنا, أنه ما أن يصل الفرد إلى مرحلة المراهقة حتى يكون نمو مخه قد اكتمل تمامًا. إلا أن الأبحاث التي أجريت في السنوات الأخيرة أثبتت أن حالة أخرى من النمو المفاجئ تحدث في مخ المراهق. ويكتشف علماء الأعصاب عن طريق أجهزة مسح المخ مثل أجهزة التصوير بالرنين المغناطيسي MRI والأشعة المقطعية بالانبعاث البوزيتروني PET أن نمو المخ هذا يعادل تقريبًا النمو الذي يتم في مرحلة الطفولة.[1]

د. چاي چيد Jay Giedd عالم متخصص في علم الأعصاب بالمعاهد القومية للصحة National Institutes of Health. وقد أجرى مسحًا على مخ المراهقين لما يزيد على عشرة أعوام بوصفه جزءًا من بحث طويل المدى على نمو المخ في المراهقين والأطفال الطبيعيين. وقد خلص "چيد" من أبحاثه إلى أن الفصوص الأمامية frontal lobes هي آخر المناطق التي يكتمل نموها في المخ, بل إنه أحيانًا لا يكتمل نموها إلا بعد سن العشرين بفترة من الزمن.[2] والفصوص الجبهية (أو القشرة الأمامية

* مسلسل تليفزيوني بوليسي أمريكي بدأت إذاعته عام 1990. (المترجمة)



prefrontal cortex) هي أجزاء المخ التي توجه حالاتنا المزاجية. كما أنها تساعدنا في التخطيط المسبق. وقد يفسر ذلك ما يجعل الكثير جدًا من المراهقين لا يتذكرون أن يسجلوا أسماءهم في حدث ما كرحلة مثلاً إلا في يوم قيام الرحلة نفسه.

كما تساعدنا الفصوص الجبهية أيضًا على التحكم في نزواتنا. لقد ساعدتنا بعض الفتيات الأكبر سنًا من المرحلة الثانوية في أحد الأحداث التي نظمناها بالكنيسة للمرحلة الإعدادية. وفي نهاية اليوم عبَّرن عن تعاطفهن مع فتيات المرحلة الإعدادية اللاتي يبدو عليهن نوع من عدم الاستقرار والحركة المستمرة. فنظرن إليّ نظرة جادة وقلن: «لم نكن هكذا أبدًا عندما كنا في هذه السن!» إلا أن النظرة التي رأينها في وجوهي بعثت إليهن برسالة مختلفة. فقد لاحظن بأنفسهن عدم القدرة على التحكم في الرغبات الفورية.

وتعد منطقة الفص الجبهي أيضًا جزء المخ الذي يتم فيه دراسة العواقب. وأثناء نمو هذا الجزء يسهل علينا أن نفهم سبب تسرع المراهق في اتخاذ قرارات معينة دون تفكير في العواقب.[3] ومن ثم، عندما تقرر إحدى الفتيات بالمرحلة الثانوية أن تصطحب أصدقاءها في سيارة والديها إلى ولاية أخرى، وعندما تسألها بعدئذ عما كان يدور بفكرها عندما فعلت ذلك، ربما تكون إجابتها: «لم أفكر في الأمر. فأصدقائي أرادوا الذهاب وبدا الأمر وقتها ممتعًا.» ربما أن نمو فصوصها الجبهية لم يكتمل بعد. ويعبر «چيد» عن هذه الفكرة قائلاً: «يتمتع المراهقون بالحماس والقوة ولكنهم يفتقدون الفرامل وربما لن تتوفر لهم فرامل جيدة حتى يبلغوا الخامسة والعشرين.»[4]

يقول د. جورج ريلمتو George Realmuto أستاذ الطب النفسي للأطفال والمراهقين بجامعة مينسوتا إن عقل المراهق في هذه الفترة يتميز بدرجة عالية من الإبداع ولكنه يفتقر للقدرة على السيطرة على هذه الأفكار الإبداعية.[5] وقد يشرح ذلك سبب اتخاذ إحدى الفتيات قرار بأن تدهن جدران المدرسة مع أصدقائها، أو أن تصبغ شعرها بلون أخضر فاقع قبل حفل عيد زواج جديها. ويؤكد "ريلمتو" أهمية الإرشاد الخارجي لمساعدة المراهقين على إدارة هذه الأفكار الجديدة ومساعدتهم على تمييز الحكمة من ورائها.



ويمكننا الاستدلال على نتائج هذا النشاط الذي يقوم به المخ ونحن نرى طلاب المرحلة الإعدادية وهم يبدؤون في الانتقال من التفكير الملموس إلى التفكير المجرد, وهو ما يتم عادة في نهاية المرحلة الابتدائية وبداية المرحلة الإعدادية [سن الحادية عشرة أو الثانية عشرة]. وقد رأيت ذلك بمنتهى الوضوح في أحد فصول الصيف عندما كنت أتحدث في أحد المعسكرات الذي كان به حبل أرجوحة rope swing [حبل يربط في شجرة أو بين شجرتين ويستخدم مثل أرجوحة] كان يتأرجح فوق النهر. وكانت من دلائل الشجاعة أمام الزميلات أن تتمكن الفتاة من التشبث بالحبل وتنطلق متأرجحة عليه وتختفي فوق المياه المظلمة الباردة. وفي إحدى المحاضرات المسائية شبهت التحول إلى الإيمان المسيحي بالقفز من حبل أرجوحة. يمكنكِ أن تتسلقي حتى نهايته, يمكنكِ أن تلمسي الحبل, بل يمكنكِ أن تشاهدي سائر الفتيات يقفزن , ولكنك حتى الآن لم تختبري الحبل الأرجوحة, ولن تختبريه إلا عندما تأخذين تلك الخطوة الإيمانية وتمسكين به وتتأرجحين عليه فوق المياه. ولا يمكن لشخص آخر أن يفعل ذلك نيابة عنكِ.

وبعدها أخبرتني إحدى القائدات أن فتاة في الصف السادس في الغرفة التي كانت تشرف عليها سألتها عما إذا كان ذلك يعني أنها لابد أن تقفز من الحبل الأرجوحة حتى تصبح مؤمنة. كانت فتاة الصف السادس هذه لا تزال تفكر بأسلوب حسي, فالمراهقون في هذه السن يأخذون ما يرونه ويسمعونه حرفيًا. تذكر كيف تعلمت الجمع؛ كانت المُدرسة تأخذ تفاحة ثم تضع تفاحة أخرى بجوارها حتى تشرح أن 1 + 1= 2, تفكير حسي. ولذلك, لا نُدرس الأطفال الصغار الجبر والتفاضل لأنهما من العلوم التي تتطلب تفكيرًا مجردًا.

وتبدأ بوادر التفكير المجرد في الظهور لدى طلاب الصفين السادس والسابع, ويتطور أثناء المراهقة. ويعني التفكير المجرد أن المراهقين يبدؤون في إدراك معاني الرموز والأفكار. والمراهقون الذين يمكنهم التفكير على نحو مجرد أكثر قدرة على التقاط ظلال المعاني الكامنة وراء الأفكار وما يجري من اتصالات بين البشر. فهم يدركون اللغة الساخرة والمقارنات التوضيحية. وهم يفهمون مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم.



وهم يبدؤون في تجميع المعطيات معًا ويتوصلون إلى استنتاجات.

تتحدث سارة البالغة من العمر ١٦ سنة عن انتقالها إلى التفكير المجرد قائلة: «أتذكر أني كنت أمر بأحد المباني ونظرت إلي لافتة عليه تقول «للإيجار»، ولأول مرة راودتني كل هذه الأفكار الغريبة ... فلم أفكر فيه على أنه مجرد مبنى، ولكني فكرت في أمور عجيبة مثل أن شخصًا ما لوَّن تلك اللافتة وأن آخرًا شيد ذلك المبنى، بل إن أغلب الظن أن العشرات شاركوا في العمل حتى يخرج هذا المبنى للنور. وأدركت فعلاً لأول مرة كم أن العالم كبير وكم يحتوي على عدد ضخم من البشر، وبدأت أفكر: أين أنا من هذا العالم؟

إن هذه القدرة على التفكير المجرد هي التي تساعد قادة الشباب على إرشاد المراهقين حتى يفكروا بشكل أعمق في إيمانهم. فهم في مرحلة المراهقة المبكرة لا يزالون يرون الأشياء إما بيضاء أو سوداء، فإما أنها خطية أو ليست خطية. ولكنهم كلما ينمون يتمكنون من التعامل مع المناطق الرمادية في الحياة. ويبدؤون في التفكير في مفاهيم العدالة والأمانة والإنصاف. وفي هذه السن يجب أن يتمكنوا من طرح الأسئلة ومن اجتياز الخبرات حتى يفهموا الأمور.

ففي كلية اللاهوت التي أعمل بها مثلاً نتبع برنامجًا صيفيًا يتاح فيه لقادة الشباب أن يُحضروا واحدًا أو اثنين من الشباب الذين يقومون بأدوار قيادية في اجتماعاتهم حتى يعيشوا لمدة أسبوع في كلية اللاهوت. ولكل يوم موضوع مختلف، فالطلاب يجلسون مع أحد الأساتذة في الصباح، ثم يقومون بعد الظهر بنشاط متصل بالموضوع الذي ناقشوه، وفي المساء يلعبون. وفي اليوم الذي نتحدث فيه عن «العدالة» يقضي الطلاب فترة الصباح في مناقشة ساخنة حول العنصرية وعدم المساواة. وينتمي الطلاب المشاركون إلى خلفيات عرقية مختلفة، والبعض منهم يلتقون لأول مرة بأفراد في مثل سنهم اختبروا بأنفسهم العنصرية والظلم. وبعد اجتيازهم هذا التحدي لأفكارهم في الفصل، نتوجه لزيارة سجن «كوك كونتي» Cook County Jail. وتعد هذه الخبرة للبعض منهم الأولى من نوعها، في حين يومئ الآخرون لأقاربهم من نزلاء السجن. والطلاب الذين لم يسمعوا عن العدالة إلا على مكاتبهم وهم يستذكرون دروسهم يمكنهم الآن أن يروها ويشموها ويشعروا بها. وهم يلاحظون



أن معظم المساجين لون جلدهم مختلف أو أنهم لا يكبرونهم إلا ببضع سنوات (أو شهور), وهو ما يثير أسئلة مثل لماذا هم بالذات وليس آخرين؟ وهم يلاحظون أن ثلاثة أو أربعة أفراد مكدسون في زنزانة لا تسع إلا اثنين فقط, وأن وجبة الغداء عبارة عن ساندوتش سجق مدخن رقيق يُقدم على صينية من الفوم, وأن الحمامات في الخارج بالأماكن العامة في السجن, وأن بعض السجناء ينتظرون المحاكمة منذ شهور بل سنوات, والسبب الوحيد وراء عدم خروجهم من السجن حتى الآن هو قلة المال, فهم غير قادرين على دفع غرامة , أو على دفع أتعاب محامٍ كفء.

ولدى مغادرة السجن, والأسئلة والمشاعر تعتمل في داخل الشباب نأخذهم مباشرة إلى إحدى مدن الملاهي الكبيرة في الضواحي الشمالية لشيكاغو. والتناقض بين السجن الذي زاروه بعد الظهر والملاهي التي ذهبوا إليها مساءً يدخلهم في حالة من فقدان الاتزان. وفجأة تصبح حلولهم السريعة في قضية العدالة التي كان يبدو أنها مُرضية في الفصل صباحًا غير كافية. وغالبًا ما يسهرون هذه الليلة حتى الثانية أو الثالثة بعد منتصف الليل يناقشون فيما بينهم المسيحية والعدالة, والعالم الذي يعيش فيه كل منهم والمستقبل الذي ينتظرهم. وهم يفكرون تفكيرًا مجردًا محاولين أن يستخلصوا معنى من الأمر كله وأن يدركوا ما يجب أن يقوموا به من أدوار الآن وفي المستقبل.

وبصفتنا قادة شباب علينا أن نخلق خبرات تساعد الشباب على الخروج من بوتقة التفكير السطحي الضيق بسبب حمايتنا لهم بإعطائهم إجابات تافهة, بل علينا أن نساعدهم حتى يتسع تفكيرهم ويفكروا تفكيرًا ناقدًا ويراجعوا إيمانهم وحياتهم.

الفروق بين الجنسين

تظهر بعض الفروق بين الجنسين في المجال الدراسي. فالفتيات عادة ما يحصلن على درجات أعلى في كافة المواد الدراسية تقريبًا, بغض النظر عن العمر.[٧] إلا أنه بالرغم من أن الفتيات يحصلن على درجات أعلى بوجه عام, فهن أقل ثقة بقدراتهن الدراسية ويملن إلى انتقاد أدائهن بصورة أكثر قسوة من الفتيان.[٨] والبنات يحققن نتائج أفضل من البنين



في معظم الاختبارات القياسية, وهو إنجاز يعزى إلى كل شيء بدءًا من طريقة التعلم لدى كل من الجنسين وانتهاءً بأسلوب وضع الاختبارات على نحو يلائم نمو المخ. وبالرغم من أن الفتيات يحصلن على درجات أعلى في شهاداتهن, ففي اختبار القدرة الأكاديمية SAT (Scholastic Aptitude Test)* يحرز البنون نتائج أعلى في أسئلة الرياضيات والقدرات اللفظية.[٩]

وطالما كانت قلة الإناث بشكل ملحوظ في المجالات الرياضية والتكنولوجية موضوعًا للمناقشة على مدى سنوات عديدة. ومن اللافت للانتباه أن كلاً من البنات والبنين يستمتعون بالرياضيات والعلوم بنفس القدر في المرحلة الابتدائية. فالواقع أن الفتاة تتفوق في الرياضيات في المرحلة الابتدائية لأن المادة في هذه المرحلة تتضمن كمية أكبر من حفظ الحقائق الرياضية والحسابات.

وكلما تنمو الفتاة تتساوى مع الولد في دراسة مستويات متقدمة في الرياضيات حتى الصف العاشر.[١٠] وتتفوق البنات على البنين في الجبر عندما يتعاملن مع مسائل تتطلب نفس المهارات المعرفية التي تتطلبها معالجة اللغة.[١١] وبالرغم من انتشار الأسطورة القائلة بتفوق البنين على البنات في الرياضيات, فقد اكتشف المركز القومي للتعليم National Center for Education أن كلاً من البنات والبنين في الولايات المتحدة يحصلن على درجات متقاربة جدًا في اختبارات الرياضيات وذلك منذ التسعينات.[١٢] إلا أن الفتاة لا تتطلع إلى مادة الرياضيات كما يتطلع إليها الفتى, وهي تشعر بعدم الارتياح تجاه أن تستوضح شيئًا ما في حصة الرياضيات.[١٣] كما أنها أقل ميلاً للمشاركة في معارض العلوم أو الرياضيات.[١٤]

وربما تتعدد الأسباب وراء ما نراه من كراهية الفتيات للرياضيات: الضغوط الثقافية أو ضغوط جماعة الأقران على الفتاة بألا تُحسن أداءها في الرياضيات لأنها مادة "أولاد", والخوف الداخلي من أن تبدو أذكى من الأولاد ومن ثم تخيفهم منها, وتحيز المدرس للأولاد, أو نمو المخ.[١٥] كما أن إلحاح الأنثى المدللة التي تهمس داخل كل فتاة قائلة: "الرياضيات صعبة!" لا يساعد الفتاة الصغيرة أن تصدق أنه يمكنها أن

* اختبار للقبول بالجامعة في الولايات المتحدة الأمريكية. (المترجمة)



تنجح في هذا المجال.

أما الكمبيوتر, فبالرغم من أنه متاح لكل من الفتيات والفتيان بنفس القدر, فالفتاة تميل لاستخدام الكمبيوتر في إرسال الرسائل الإلكترونية واستقبالها وفي عمل الواجبات المدرسية.[١٦] ولسوء الحظ, تعتقد الفتاة أن موهبتها في المجالات التكنولوجية تقل كثيراً عن الفتى.[١٧] وربما هذا هو سبب أن عدد الفتيان الذين يفكرون في العمل بالتكنولوجيا يعادل خمسة أضعاف الفتيات.[١٨] فالحقيقة أن نسبة الفتيات اللاتي تتقدمن لامتحان تحديد المستوى المتقدم AP (Advanced Placement)** في علوم الحاسب الآلي سنة ٢٠٠٢ كانت ٢٢٪ فقط. وكان متوسط درجات الذكور أعلى من الإناث.[١٩]

أما في القراءة والكتابة, غالبًا ما تحصل الفتاة على درجات أعلى في الاختبارات.[٢٠] كما تتفوق البنات على البنين في الأسئلة التي تتطلب ذاكرة طويلة المدى وفي التعبير عن أفكارهن وآرائهن, في حين أن البنين يحصلون على درجات أعلى في الأسئلة التي تتطلب قدرات بصرية مكانية.[21] كما أن معلوماتهم في الجغرافيا والسياسة تفوق الفتيات.[22]

أما أهداف الفتاة في التعليم تفوق أهداف الفتى.[٢٣] ففي إحدى الدراسات قالت ٨٠٪ من الفتيات إنهن سيلتحقن غالبًا بكلية أربع سنوات مقابل ٧٢٪ من الفتيان.[٢٤] وفي سنة ٢٠٠١ لم تبلغ نسبة الأولاد بالفرقة الأولى في الجامعة سوى ٤٤٪, وبلغت نسبة الفتيات ٥٦٪.[٢٥] ولا يقف الأمر عند حد الالتحاق بالجامعة فحسب, بل إن عدد الفتيات اللاتي يحصلن على تقديرات مرتفعة عند التخرج يفوق عدد الفتيان.[٢٦] وتتوقع وزارة التعليم الأمريكية أنه بحلول سنة ٢٠١١, سوف يبلغ عدد خريجات الجامعة ١٤٠ لكل ١٠٠ شاب خريج.[٢٧] وقد أصبح هذا هو الاتجاه السائد في الولايات المتحدة منذ ١٩٨٢. [٢٨] والاستثناء الوحيد هو في حالة أن تحمَل الفتاة في المرحلة الثانوية, فمثل هذه الظروف تجعلها أكثر عرضة لترك المدرسة قبل إنهاء تعليمها.

* اختبار في مواد على المستوى الجامعي تُدرس في المرحلة الثانوية وتعفي الطالب من دراسة مواد تمهيدية عند التحاقه بالجامعة. (المترجمة)

النمو العقلي عند الفتاة: قضايا

وكما رأينا كم أن الأرقام والإحصائيات المتعلقة بالاختبارات مشجعة للغاية, مازال يجب على الفتاة أن تتخطى الكثير من الحواجز في نموها العقلي. فقد أظهرت الأبحاث أنه بالرغم من أن الفتاة تتحمس للدراسة في المرحلة الابتدائية, فهي ما أن تصل إلى المرحلة الإعدادية حتى يتراجع اهتمامها الدراسي. والحقيقة أن طالبات المرحلة الإعدادية يصرحن بأنهن أكثر اهتمامًا بأن يتمتعن بالشعبية من أن يحققن تفوقًا دراسيًا.[٣٠]

وتقدم د. ماري بايفر شرحًا ربما يكون السبب وراء ذلك: "المرحلة الإعدادية هي التي يتراجع فيها المستوى الدراسي للفتاة. ويرجع ذلك جزئيًا إلى بنية المدارس نفسها التي غالبًا ما تتميز بكبر حجمها ولا تهتم بالأشخاص كل على حدة. وهكذا فالفتاة, التي يرتفع أداؤها في بيئة تعلم تقوم على العلاقات والتعاون, تضيع دراسيًا في هذه الأجواء. ومن الأسباب الأخرى انتقال الفتاة في هذه المرحلة من التركيز على الإنجاز إلى التركيز على الانتماء. ففي المدرسة الإعدادية تشعر الفتاة بأنها تحت ضغط هائل بأن تـكون لنفسها شعبية. بل إنها تتعلم أن الدرجات المرتفعة قد تتعارض مع الشعبية.»[31]

قضية: العجز المتعلم

من المؤسف أن بعض المراهقات تعلمن أن يضحين بنموهن في سبيل الحصول على الشعبية وحب الآخرين. وهكذا تكف الفتاة عن محاولة الإنجاز وتأخذ موقف من لا حول له ولا قوة أو ما يطلق عليه الباحث «مارتن سليجمن» Martin Seligman "العجز المُتَعَلَّم". وهو يعبر عن حالة يعتقد فيها الناس أن النجاح والفشل يتوقفان على ظروف خارجة عن إرادتهم. ولما كانوا يعتقدون أن مصيرهم يعتمد على الحظ فهم يتخلون عن أهدافهم بمنتهى السهولة مقدمين أعذارًا متنوعة لتبرير فشلهم."[٣٢] وتسقط البنات, أكثر من البنين بنسبة كبيرة, فريسة لقضية العجز المُتَعَلَّم هذه.

ويشرح د. ليونارد ساكس Leonard Sax في كتابه "أهمية النوع" *Why Gender Matters* فرضية "سليجمن" بالمثال التالي. وهو يقول خذ أحد الفئران وأعطه الحرية ليستكشف بيئة جديدة مثيرة



تقدير الذات و الفتيات

قامت الجمعية الأمريكية للجامعات American Association of University Women (AAUW) بدراسة ضخمة لتوجهات الفتيات وهوياتهم.[٣٣] وبإجراء الأبحاث على 3000 طالب فيما بين الصفين الرابع والعاشر في مختلف أنحاء البلاد, وُجد أن تقدير الذات ينخفض لدى كل من البنين والبنات في مرحلة المراهقة, إلا أن انخفاضه لدى الفتيات يزيد عنه لدى البنين. فالفتيات في سن الثامنة والتاسعة واثقات من أنفسهن ويتمتعن بالقدرة على توكيد الذات, إلا أنهن ما أن يلتحقن بالمدرسة الثانوية حتى تتراجع ثقتهن بأنفسهن وقدراتهن بشكل ملحوظ.

ولا يؤثر النوع فقط على تقدير الفتاة لذاتها, بل خلفيتها العنصرية أو العرقية. فعندما تتمتع الفتاة بمشاعر إيجابية نحو انتمائها لجماعة عنصرية أو عرقية بعينها, يزداد تقديرها لذاتها. فعلى سبيل المثال كشفت دراسة الجمعية الأمريكية للجامعيات أن الأمريكيات من أصل أفريقي أكثر ثقة بأنفسهن من الفتيات اللاتي ينحدرن من أصول أوروبية. إلا أن الدراسة كشفت أيضًا أنه في حين أن الفتيات من أصل لاتيني عندما يبدأن تعليمهن المدرسي يتمتعن بأعلى قدر من تقدير الذات, يطرأ عليهن أكبر قدر من التغيرات, حتى إنه بنهاية التعليم ينخفض تقدير الذات لدى هؤلاء الفتيات إلى أقل مستوياته.



مليئة بالأنفاق والطرق. وأطلق على هذا الفأر "المتمكن". خذ فأرًا آخر وبدلاً من أن تتركه يتجول بحرية, أحكم قبضتك عليه بل اضغط عليه بشدة كلما حاول الهروب. وافعل ذلك يوميًا على مدى بضع ساعات. أطلق على هذا الفأر "العاجز". ثم خذ الفأرين وضعهما في حوض مليئ بالماء. سوف يسبح الفأر "المتمكن" فورًا حتى يصل إلى حافة الحوض. في حين أن الفأر "العاجز" سيأتي بمحاولات سباحة فاشلة, ثم سيبدأ في السقوط. وإن لم تلتقط هذا الفأر وتنقذه سينتهي به الأمر إلى الغرق.

وقد رأيت مفهوم "العجز المتعلم" متجسدًا يومًا ما في أحد المعسكرات بينما كنت أساعد قائدًا آخر يدعى "جاسون" على جدار التسلق climbing wall [جدار صناعي من الطوب أو الخشب يبنى بغرض التسلق عليه ويزوَّد بتجويفات لوضع الأيدي والأقدام أثناء التسلق]. ولكني سأعطيك أولاً عزيزي القارئ خلفية مبسطة: كان "جاسون" قد أمضى السنة السابقة للمعسكر في دراسة مناصرة حقوق المرأة feminism في إحدى الجامعات المرموقة. وقد أراد الآن أن يعرف ما إذا كانت النظريات التي درسها تنطبق على المراهقات أم لا. وقد انتهينا توًا من معسكر لمدة أسبوع للبنات فقط من طالبات الصف الثامن, وكم أدهشنا أن نرى الفتيات في قمة نشاطهن في عدم وجود الأولاد. فقد لعبن أكثر, وشجعن بعضهن البعض على أخذ مزيد من المخاطرات, سواء أكان في لعب الحبال بالتأرجح على الحبل الأرجوحة, أو في تسلق الجدار الصناعي. وكم أذهلتنا رؤية الفتيات يتحدين ويقنعن وأحيانًا يهددن بعضهن البعض تهديدًا شديدًا, ولكن بحسن نية طبعًا, حتى يجعلن فتاة أخرى من مجموعتهن تصل إلى القمة. وهؤلاء الفتيات كن يتغلبن على خوفهن, وحتى لو كان الأمر يتطلب عددًا هائلاً من المحاولات, كانت المجموعة تهتف كلما وصلت إحدى الفتيات إلى ارتفاع جديد على الجدار.

ولنـعُـد الآن إلى «جاسون» والجدار: قررت بعض هؤلاء الفتيات البقاء حتى الأسبوع التالي من المعسكر الذي كان مخصصًا للأولاد والبنات معًا. واندفعت الفتيات في اليوم الأول إلى الجدار يملؤهن الشوق لتسلقه. إلا أن فتاتين, وكلتاهما من المتسلقات القويات, كانتا قد وصلتا إلى نصف ارتفاع الجدار تقريبًا, عندما دخل الساحة مجموعة من الفتية. وفجأة



تركت الفتاتان, في نفس اللحظة تقريبـًا, الصخور التي كانتا تتشبثان بها ومالتا للخلف في أحزمة الأمان التي تحمياهما من السقوط. وصرخت كلتاهما قائلتين إنهما لا يمكنهما التسلق أعلى من ذلك. وقالتا: «أنزلونا!» فقد بذلتا أقصى ما في وسعهما. وعند هبوطهما على الأرض, خلعت كل منهما خوذتها ونفشت شعرها بينما بدأتا تتحدثان إلى الفتيان. نظر إليّ «جاسون» في ذهول وهو لا يصدق ما يراه. وقال محبطـًا: «لا أصدق عيني.» لقد رأى بنفسه «العجز المـُتـَعلم».

وسواء أكان من يمارس الضغط على الفتاة مدرسـًا,أم أحد الوالدين, أو حتى رئيس اتحاد جامعات «إيفي» Ivy League [اتحاد لمجموعة فرق رياضية يضم ثماني مؤسسات للتعليم العالي في شمال شرق الولايات المتحدة], فهي سريعـًا ما تتعلم المواضع التي يـُقبل فيها نجاحها من الناحية الاجتماعية والمواضع التي لا يقبل فيها هذا النجاح. فإذا كانت إحدى الثقافات تؤكد عجز الأنثى, فعادة ما يسهل على الفتاة أن تخضع للعرف السائد بدلاً من أن تخاطر وتقاوم الضغط.

وأحيانـًا ما يأتي الضغط الذي يدفع الفتاة نحو الاستسلام للعجز من داخلها. فقد كشفت إحدى الدراسات التي أُجريت على الفتيات في كل من الولايات المتحدة, وبريطانيا, وألمانيا أن الفتاة تـُعـَجـِّز نفسها.

»إن الفتاة أكثر ميلاً من الفتى إلى تقديم أعذار, مثل حالات العجز الوراثية, أو قلق الامتحان, أو التعرض لصدمة مؤخرًا قبل البدء في مهمة معينة, وخاصة إذا كانت المهمة تمثل تهديدًا شخصيـًا للفتاة.»[3] كما أن الفتاة أكثر ميلاً إلى تعجيز ذاتها باتخاذ أدوار ضعيفة أو غير ظاهرة في العروض العامة. فقد لاحظت إحدى الدراسات الأدوار التي لعبها كل من الفتيات والفتيان في أحد العروض العلمية التي أعدها الطلاب بأنفسهم, وقد لوحظ أن الفتيات قمن بأدوار أقل بروزًا. فقد كن يفضلن تسجيل مناقشات المجموعة على أن يتقدمن المجموعة ويشاركن مشاركة نشطة.[34] وهو أحد الأمثلة الواضحة على ظاهرة يطلـَق عليها «تأثير هورنر» Horner Effect, أو "متلازمة الخوف من النجاح" "Fear of Success Syndrome". فقد اكتشفت العالمة "ماتينا هورنر" Matina Horner المتخصصة في علم النفس هذا السلوك في السبعينات عندما لاحظت في تجاربها أنه عندما يتسابق الرجال والنساء

ضد بعضهم البعض, دائمًا ما تخسر النساء بالرغم من تمتعهن بمهارات وقدرات تفوق تلك التي يتمتع بها الرجال.

إلا أن التسعينات شهدت تراجعًا لهذا التأثير (ربما يرجع ذلك لقانون Title IX وتـأكيده لتساوي الحقوق بين الجنسين), ومع ذلك فالفتاة مازالت تميل للتنازل عندما تشعر أنها قد تخسر إحدى علاقاتها أو صداقاتها. ولكننا, بصفتنا قادة شباب, علينا أن نغرس فكر التمكن (بالعودة إلى مثال فأر "ساكس") بدلاً من العجز المتعلم. علينا أن نُعـَلم الفتاة أنه حتى لو كانت قوى داخلية وخارجية تضغط عليها حتى تفشل, إلا أنها تتمتع بالفعل بما وهبها الله من مهارات وقدرات تؤهلها للنجاح. وعلينا أن نتحدى الفتيات أحيانًا حتى يقبلن الدخول في المغامرات, سواء أكانت تسلقَ جدار أو قيادة مجموعة. كما يجب علينا أن نخلق أجواء ونتيح فرصًا للفتاة تختبر فيها بحرية ما وهبها الله من إمكانات ومواهب.

قضية: العلاقات مع المدرسين

تتميز العلاقة بين المدرس والطالب بأهمية خاصة لدى المراهـِقة. فالفتاة المراهقة تشعر برغبة قوية في بناء علاقات ودية مع مدرسيها. وهو ما يعني أنها أكثر ميلاً لطلب مساعدتهم من الفتى وهي تفعل ذلك أكثر من الولد أيضًا.[٣٦] كما تميل الفتاة إلى الاستجابة بشكل أفضل للمدرس الذي لا يصد بل يشجع. فالفتاة تنطلق في البيئة التي تتيح لها التفكير العميق في استجاباتها. ويبدو هذا على النقيض تمامًا من البنين الذين يتعلمون بشكل أفضل كثيرًا في جو من التوتر والمنافسة.[37]

ويبدو أن المدرسين يستجيبون لمبادرات الفتيات نحو الدخول في علاقة معهم لأنهم دائمًا ما يصنفون الفتيات على أنهن أكثر التزامًا في الصف من الفتيان.[٣٨] وهو أمر لا يتوقف على طبيعة المادة, فكل من مدرسي الرياضيات واللغة الإنجليزية يرون أن البنين أكثر إزعاجًا من البنات, وأن الفتيات أكثر اجتهادًا من البنين.[٣٩] ومما يجعل نظرة المدرسين للبنات أفضل كثيرًا من نظرتهن للبنين أن الفتاة أكثر ميلاً لإنهاء واجبها في الموعد المحدد حتى لو كانت لا تفهم الغرض منه.[٤٠] أما الفتيان يميلون إلى المخاطرة بالانتظار حتى آخر لحظة لإنهاء واجبهم, ويتوقعون



تعليم الفتاة أن تجابه المخاطر

«مارجيت بالا أولافسدوتير» Margét Pála Ólafsdóttir تربوية من أيسلندة وضعت برنامجًا للتغلب على العجز المتعلم. وهي تطلق عليه "التدريب الجريء" "Dare Training" وقد صممته بعد أن أخذت بنات الحضانة في رحلة سير. وعندما بدأت الفتيات تتذمرن لأن أقدامهن تؤلمهن, سألتهن عما يمكن عمله بدلاً من الشكوى. فأجابت إحداهن: "تغني". وهكذا غنين طوال طريق عودتهن إلى مكان الإقامة. ومن هذه الخبرة صممت سلسلة من تمارين أخذ المخاطرات لتحدي الفتيات. فهي تجعلهن يقفزن من أعلى منضدة على مرتبة, وتشجعهن على الصياح أثناء القفز (محاربة للفكرة الشائعة أن الفتاة يجب أن تتحلى بالهدوء). وعندما فهمت الفتيات أن المخاطرات أمر متوقع, بدأن في تصميم تحدياتهن الخاصة.[٣٥]



الحصول على نتائج أفضل.[٤١]

علاوة على ذلك تعتبر الفتاة درجاتها أمرًا شخصيًا مقارنة بالفتيان. وتقول العالمة المتخصصة في علم النفس التربوي «إيفا بومرانتز» Eva Pomerantz: "تعمم الفتاة معنى حالات الفشل التي تمر بها لأنها تفسرها على أنها تسببت في خيبة أمل للكبار، ومن ثم تشعر أنها قليلة القيمة. أما البنون يميلون للنظر إلى ما يمرون به من فشل على أنه لا يتعلق إلا بالمادة التي رسبوا فيها فقط، وربما يرجع ذلك إلى قلة اهتمامهم نسبيًا بإرضاء الكبار."[٤٢]

قضية: اضطراب نقص الانتباه غير المصحوب بفرط النشاط

عندما يقال عن أحد الطلاب أنه يعاني من نقص الانتباه، فإن أول صورة تتبادر إلى الذهن هي صورة فتى في المرحلة الإعدادية يخبط بظهره في الجدران، ويرفض الانتباه أثناء حلقة درس الكتاب المقدس، ويثير الشغب باستمرار. وعادة ما لا يفكر أحد في الفتاة الهادئة التي تجلس في الركن الخلفي بالحجرة، وتحملق من النافذة بينما يحفظ باقي أفراد المجموعة آيات من الكتاب المقدس. إلا أن نقص الانتباه يظهر بعدة أشكال مختلفة.

فالفتى الذي وصفت حالته أعلاه ربما يعاني مما يطلق عليه اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط (ADHD- attention deficit disorder with hyperactivity). ومن تشخص حالاتهم على أنها نقص انتباه وفرط نشاط يتصرفون بسرعة عالية، ويسهل تشتت انتباههم، ولا يمكنهم التوقف عن الحركة هنا وهناك، ويتصرفون بناء على رغباتهم المفاجئة دون اعتبار للعواقب. وعادة ما يكون الولد أكثر عرضة للإصابة بنقص الانتباه وفرط النشاط من البنت.

إلا أن الفتيات أكثر عرضة للإصابة بنقص الانتباه غير المصحوب بفرط النشاط. وتوضح "ساري سولدن" Sari Solden وهي طبيبة نفسية متخصصة في علاج نقص الانتباه لدى الكبار وكاتبة أن: "نقص الانتباه هو اضطراب عصابي كيميائي (وليس نفسيًا) يؤثر على ثلاث مناطق من سلوك الفرد بطرق مختلفة: مستوى **الانتباه** *attention*، مستوى **النشاط** *activity*، مستوى **الاندفاع أو النزوة** *impulsivity*."[٤٣]



ولما كانت السلوكيات المرتبطة بنقص الانتباه أقل وضوحـًا للعيان من تلك المرتبطة بنقص الانتباه وفرط النشاط, فالفتيات كثيرًا ما لا يـُعرَض على متخصص لتشخيص الاضطراب.[٤٤] والفتاة التي تعاني من نقص الانتباه قد تدخل في حالة من أحلام اليقظة أو قد تضيع وسط خيالاتها. وهي تجد صعوبة شديدة في القيام بأشياء كثيرة جدًا في وقت واحد لأنها تتشتت بسرعة. وهي قد تعاني في المدرسة لأنه يصعب عليها أن تبدأ في عمل المشروعات المدرسية. وما أن تبدأ العمل, حتى تستغرق وقتـًا طويلاً لأنها تقوم بشيء واحد ببطء ثم تنتقل إلى شيء آخر. وأولياء الأمور والمدرسون الذين لا يعرفون إلا نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط ربما لا يدركون أنها تعاني من اضطراب. وقد يحثونها على مزيد من التركيز, والتنظيم, والابتعاد عن الكسل, والتوقف عن الأحلام المستمرة. وهذه الاستجابات لا تزيد الفتاة إلا ارتباكـًا حيث إنها لا تفهم ما حل بها.

وبالرغم من أن الاضطراب المـُشـَخـَّص لدى معظم الفتيات هو اضطراب نقص الانتباه, فالبعض منهن تـُشـَخـَّص إصابتهن على أنها نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط. وتشخص هذه الإصابة لدى الفتاة في مرحلة متأخرة عن الفتى لأنها عادة ما لا تتصرف تصرفات غير لائقة أو تسيء السلوك بقدر ما يفعل الفتى. وعادة ما يظهر فرط النشاط لدى الفتاة التي تعاني اضطراب نقص الانتباه المصحوب بفرط النشاط في كلامها, واختلاطها بالآخرين, وتعبيرها عن مشاعرها. وقد تتجه الفتاة التي تعاني من نقص الانتباه أو نقص الانتباه وفرط النشاط إلى إدمان المخدرات أو المشروبات الكحولية أو الكافين, وقد تلجأ إلى معالجة نفسها بالأدوية لاسترداد جزء من السيطرة على حياتها. فقد تشعر أن هذا يجعلها أكثر قدرة على التركيز وعلى الأداء الاجتماعي. وتصبح الفتاة أيضـًا عرضة للسلوكيات الإدمانية, وتعدد العلاقات الجنسية, والاضطرابات الغذائية, ويرجع ذلك جزئيـًا إلى النظام القاسي المرتبط بالاضطراب الغذائي.

ولكن كيف تميزين بين ما تمر به المراهقة من ارتفاعات وانخفاضات, وحالات من النسيان والتشتت الطبيعية من ناحية واضطراب نقص الانتباه من ناحية أخرى؟ لابد من استشارة متخصص في اضطراب نقص



الانتباه/ واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط . كما يجب أن تتأكدي من وجود أنماط سائدة طوال الوقت (أي ليس فقط في معمعة امتحانات نهاية الفصل الدراسي) تعيق قدرتها على الأداء في الحياة (مثل النسيان المستمر, والتشتت المتواصل, وهكذا).

أما عن علاج اضطراب نقص الانتباه/ واضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط, تعتبر الأدوية غالبًا في غاية الفاعلية. وربما يُعد ريتالين Ritalin [اسم دواء من مادة الميثايلفنيديت methylphenidate وهي عقار مخلق لإثارة الانتباه ويستخدم في علاج نقص الانتباه], وإن كانت بعض الأدوية الأخرى تستخدم أيضًا في العلاج, ولكل منها أعراض جانبية مختلفة. كما يعتبر العلاج السلوكي مع العلاج الدوائي فعالاً جدًا.وإذا كانت إحدى الفتيات تظهر علامات مستمرة تدل على نقص الانتباه أو نقص الانتباه وفرط النشاط, ربما يحسن تشجيع والديها على استشارة متخصص في التعلم أو في نقص الانتباه/ ونقص الانتباه وفرط النشاط. فهذا المتخصص المدرَّب يمكنه مساعدة الفتاة المصابة بنقص الانتباه وتزويدها باستراتيجيات تعينها على التعامل مع نقص الانتباه.

قضية: الفتاة الموهوبة

انتقل زوجان من أصدقائي مؤخرًا إلى الحي الذي أسكن به وكانا على وشك إلحاق ابنتهما "أنّا" بالحضانة. وبينما كانا يتحدثان مع المديرة بمكتبها, انحنت إلى الأمام وطلبت من "أنّا" أن تَعُد حتى رقم ١٠. فأجابت "أنّا" بجدية بالغة: "بالسويدي, أم الأسباني, أم اليوناني, أم الإنجليزي؟" هذه الفتاة, في الأسبوع السابق لعيد ميلادها الخامس, بدأت تقرأ لي قصة "الكائن الخرافي" *The Hobbit* [رواية أطفال خيالية أمريكية لكاتبها "ج. ر. ر. تولكين" J. R. R. Tolkien نشرت في الثلاثينات]. ويتضح أن "أنّا" طفلة موهوبة. وإن كانت بعض الفتيات تعانين في التعليم, إلا أن الكثيرات موهوبات في الناحية الأكاديمية.

وعادة ما استُخدمت كلمة «موهوب» «gifted» لتعني أن نسبة ذكاء IQ* طفل ما تبلغ حوالي 125 أو 130. [45] إلا أنه بازدياد المدارس

---

* Intelligence Quotient * درجة تشتق من اختبار ضمن مجموعة اختبارات قياسية لحساب درجة الذكاء. (المترجمة)



التي تعترف بهذه الشريحة من السكان التي غالبًا ما كانت مهملة, بدأ تعريف "موهوب" يتسع. وأصبح الانضمام إلى برامج الموهوبين لا يتوقف على نسبة الذكاء فحسب, بل على التمتع بمختلف المواهب في كل المجالات كالفن والموسيقى والكتابة والقيادة. وترى "إلين وينر" Ellen Winner أن الطالب الموهوب يتميز بأربع سمات:

١- النمو المبكر: ويعني أن القدرة على القراءة, والكتابة, والحساب, والأداء الموسيقي أو الرياضي تبرز لدى الطفل قبل أقرانه بفترة طويلة.

٢- الاستقلالية: يتمتع الطفل الموهوب بدرجة عالية من الحكم الذاتي. فعندما تتاح للطفل فرصة الاختيار بين العمل بمفرده والعمل في مجموعة, يختار أن يعمل بمفرده. وهو لا يحتاج إلا إلى القليل من التعليمات والإشراف حتى يستمر في العمل.

٣- الدافعية نحو التمكن: يصرف الموهوب أوقاتًا طويلة جدًا ويبذل جهدًا هائلاً لصقل مهاراته أو قدراته في أحد المجالات.

٤- الامتياز في معالجة المعلومات: الطفل الموهوب قادر على استيعاب المعلومات ومعالجتها بشكل أسرع وأعمق من أقرانه. وهو قادر على أن يُعلِّم نفسه مهارات تساعده على اكتساب المعلومات بشكل أسرع وعلى زيادة مدى احتفاظها بها في الذاكرة.[٤٦]

وعلى عكس أسطورة "المثقف الأبله" التي تقول بأن الموهوب أكاديميًا أرعن اجتماعيًا, فالمراهقون الموهوبون يتميزون عمومًا بقدرة أكبر على التكيف الاجتماعي مقارنة بغيرهم من المراهقين, كما أنهم أكثر تميزًا في المجال الرياضي. والفتاة الموهوبة هي غالبًا "فتاة مؤدبة", فهي مهذبة, ومطيعة, وخدومة, ولطيفة. كما أنها تميل إلى الاكتئاب أكثر من البنين الموهوبين بسبب الصراع فيما بين النجاح الأكاديمي وتعريف الثقافة الغربية لما هو "أنثوي".[٤٧] إلا أن الفتاة التي تتميز بموهبة فائقة (عكس الفتاة ذات الموهبة المتوسطة) يبدو أنها لا تعبأ بما يظن فيها الآخرون. ويظهر هذا التوجه في تفضيلها للعزلة على الانضمام لمجموعة.

ويتضح هذا النموذج في كتاب «الفتيات الذكيات» *Smart Girls* لكاتبته د. باربره كر Barbara Kerr عن الفتيات والنساء الموهوبات.[٤٨] وتعرض "كر" نماذج لعدد من النساء الموهوبات, من بينهن "مايا أنجلو"

"Maya Angelou الكاتبة, "ريجوبرتا منتشو" **Rigoberta Menchú , وهي ناشطة من جواتيمالا لحقوق الهنود, "ماري كوري" Marie Curie*** العالمة. وقد اكتشفت "كر" بتحليل قصصهن أن معظم هؤلاء النساء الموهوبات حظين بمرشدين في حياتهن ساعدوا في رعاية مواهبهن وتغذية قدراتهن. فقد منح المرشدون هؤلاء النساء اهتمامًا فرديًا خاصًا واستخدموا ما لهم من علاقات ليفتحوا لهن الأبواب.

واكتشفت "كر" كذلك أن مرحلة المراهقة كانت فترة صعبة في حياة كل هؤلاء النساء تقريبًا. فلم يتمتعن بالمهارات الاجتماعية اللازمة, إلا أن "كر" ترى أن ما تعلمن إياه من دروس في سنوات الفشل هذه قاد كلاً منهن نحو دعوتها المستقبلية. "ريجوبرتا منتشو" مثلاً عملت في طفولتها بمزارع جواتيمالا. وفي سن الثالثة عشرة انتقلت إلى المدينة حيث عملت خادمة لدى إحدى العائلات الثرية. وأثناء فترة خدمتها, كانت تنام في غرفة صغيرة مخصصة للتخزين, ودائمًا ما تتعرض للشتيمة والتجويع من أفراد الأسرة. وبعد بضع سنوات, وكانت لا تزال مراهقة, عادت لمساعدة والدها في محاربة الاستغلال الذي عانى منه أهالي جواتيمالا الهنود. وكان ماضيها ودراستها للكتاب المقدس هما ما وضعا حجر الأساس لدفاعها المستميت عن شعبها المقهور وما يتعرض له من أشكال للظلم البيِّن من الحكومة.

ولا شك أن الفتاة الموهوبة تواجه ما تواجهه الفتاة العادية من ضغوط في مرحلة المراهقة. وجدير بالملاحظة أن عددًا من الدراسات

---

*لدت 4 أبريل 1928 وهي شاعرة وكاتبة تراجم وممثلة أمريكية ولعبت دورًا رئيسيًا في حركة الحقوق المدنية الأمريكية American Civil Rights Movement, وأطلق عليها "أشهر كاتبات السيرة الذاتية بين الأمريكيات السوداوات" America>s «most visible black female autobiographer". وقد عملت بالقاهرة فترة من حياتها. (المترجمة)

** ولدت 9 يناير 1959 وهي من سكان جواتيمالا الأصليين وكرست حياتها لمناصرة السكان الأصليين لبلدها, وقد فازت بجائزة نوبل للسلام سنة 1992. (المترجمة)

*** (7 نوفمبر 1867- 4 يوليو 1934): عالمة فيزياء وكيمياء بولندية, انتقلت إلى فرنسا وتزوجت «بيير كوري» عالم الفيزياء الفرنسي, واكتشفت الراديوم والبولونيوم, وهي الوحيدة الحاصلة على جائزتي نوبل في علمين مختلفين, وأول امرأة تُدَرِّس بجامعة باريس. (المترجمة)



الموهوبات في الأقليات

قد تمر الفتاة الموهوبة التي تنتمي إلى إحدى الأقليات بظروف عصيبة لتحقيق أحلامها. فالبرامج المخصصة للموهوبين غير متوافرة في مناطق الحضر والريف. وقد تواجه هذه الفتاة عوائق أخرى مثل عدم كفاية المعلومات عن كيفية التقديم للالتحاق بالجامعة, أو كيفية الحصول على منحة دراسية, أو التعامل مع المشيرين التعليميين بالمدرسة الذين يثبطون من عزيمتها للتقديم في الجامعات المرموقة. ناهيك عما تواجهه من ضغوط من أقرانها وأسرتها حتى لا تتفوق في المجال الأكاديمي. إلا أنه يجب على كل من المدرسين, وقادة الشباب والأقران أن ينتبهوا لمن هم حولهم من فتيات موهوبات. إذ يجب عليهم البحث عن شعلة الذكاء والإبداع الكامنة التي تدل على موهبة الفتاة, وبذل الجهد لرعاية هذه الفتاة وتوصيلها بالموارد التي تساعدها على الازدهار. أصبحت الفتيات الموهوبات في بريطانيا العظمى الآن أكثر تفوقًا من الأولاد لا في الفنون واللغة الإنجليزية والتاريخ فحسب بل في العلوم (الفيزياء والكيمياء) والرياضيات أيضًا."



نصيحة لقادة الشابات

إذا لاحظت في اجتماعك فتاة موهوبة، انتبهي أنها بالرغم من تفوقها الفكري على من هم في سنها، فربما أن نموها العاطفي لا يوازي سرعة نموها العقلي. وقد تمثل مجموعة الشباب واحدًا من الأماكن القليلة في حياتها التي تشعر فيها بأنها على «طبيعتها». إلا أنها إذا كانت سريعًا ما تمل من درس الكتاب وغيره من المواد المقدمة، ربما يستحسن تكوين مجموعة صغيرة للشباب الأسرع نموًا في الناحية العقلية. وربما يحب الاستفادة بكتب اليونانية واللاهوت في البرنامج.

التي أجريت على الفتيات الموهوبات كشفت أنهن لدى بلوغهن المراهقة ينتقلن من التركيز على الإنجاز إلى التركيز على العلاقات. ففي سن العاشرة يتحدثن عن مهن عظيمة مثل رواد الفضاء أو العلماء, ولكن لدى بلوغ الرابعة عشرة يتحدثن عن صديقاتهن وأصدقائهن من الجنس الآخر. فالفتاة الموهوبة تستجيب للضغط الثقافي من حيث التركيز على مظهرها واكتشاف وضعها في ثقافتها

الاجتماعية. وربما يشجعها الوالدان أيضًا على الراحة واللعب, وعدم المبالغة في التركيز على التفوق الدراسي. وأحيانًا يوصل الأصدقاء وحتى الكنيسة إلى الفتاة فكرة مفادها أن الاهتمام بجمالها وشعبيتها وتكوين علاقة مع صديق من الجنس الآخر أفضل من تنمية الذكاء ووضع أهداف أكاديمية ومهنية كبيرة. وكما اكتشفت «كر» في نماذج الفتيات الموهوبات التي عرضتها, تحتاج بناتنا اللاتي يتمتعن بمواهب خاصة إلى مرشدين يأخذون بأيديهن ويقاومون ما يتلقينه من رسائل مضادة. وعلينا أن نكتشف الموهوبات في اجتماعاتنا ونوصلهن بالأشخاص الذين يساعدوهن على تنمية مواهبهن وإمكانياتهن.

دور قائد الشباب

«أشعر, بصفتي امرأة, عند دخولي الكنيسة أنه علي أن أوقف عقلي على الباب. فهم يعتقدون أني لا أجيد إلا صنع البسكويت.» لم تقل هذا بمرارة, بل بشيء من التفكير الهادئ. كانت المتحدثة ترتدي بذلة أنيقة, وقد أثبتت نجاحًا في عالم الشركات على مدى سنوات. وهي الآن متطوعة في خدمة الشباب وتحاول أن توفر للفتيات خبرة تختلف عن خبرتها.

وباعتبارنا قادة شباب, نهتم بنفوس الشباب, ولكن هل نهتم بعقولهم؟ هل نطالبهم بإلغاء عقولهم على الباب, أم نتحداهم حتى ينموا ويتطوروا؟ ومن الاستراتيجيات التي يمكننا اتباعها عرض نماذج لنساء ناجحات, لا من الكتاب المقدس فقط, بل من التاريخ والحياة المعاصرة أيضًا.

فهل تعلم مثلاً أن أول من ذهب إلى كولورادو من الأمريكيين الأفارقة



أثناء حقبة "الهجرة للمناطق الغنية بالذهب" Gold Rush* سنة ١٨٥٩ كانت امرأة؟ وكانت تدعى "كلارا براون" Clara Brown (١٨٠٠-١٨٨٢)، وقد أسست العديد من برامج مدارس الأحد في منطقة "دنفر". وتقول إحدى اللوحات التذكارية المعلقة بكنيسة القديس يعقوب الميثودية في "سنترال سيتي" Central City أن بيتها كان مقرًا لأول كنيسة بالمنطقة.[٥٠] فالشباب الذين يكوِّنون فريق القيادة باجتماعك لا يجب أن يدرسوا أسلوب يسوع فقط في القيادة، بل أيضًا الأساليب التي اتبعها نساء وأناس آخرون من أعراق أخرى غير الأعراق التي ينتمون إليها.

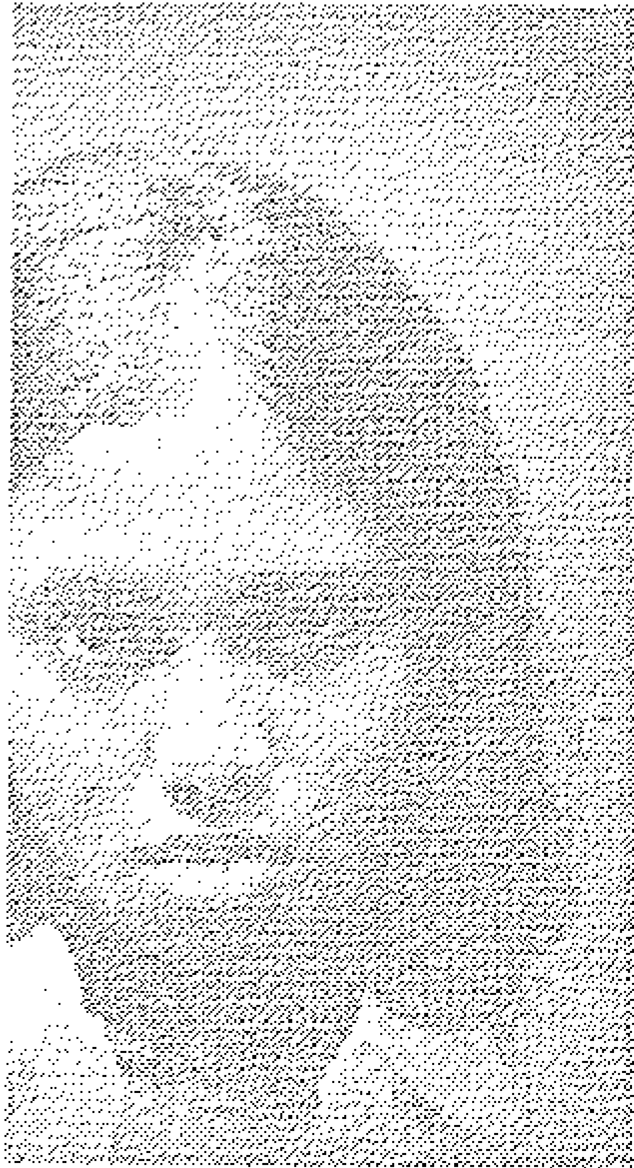
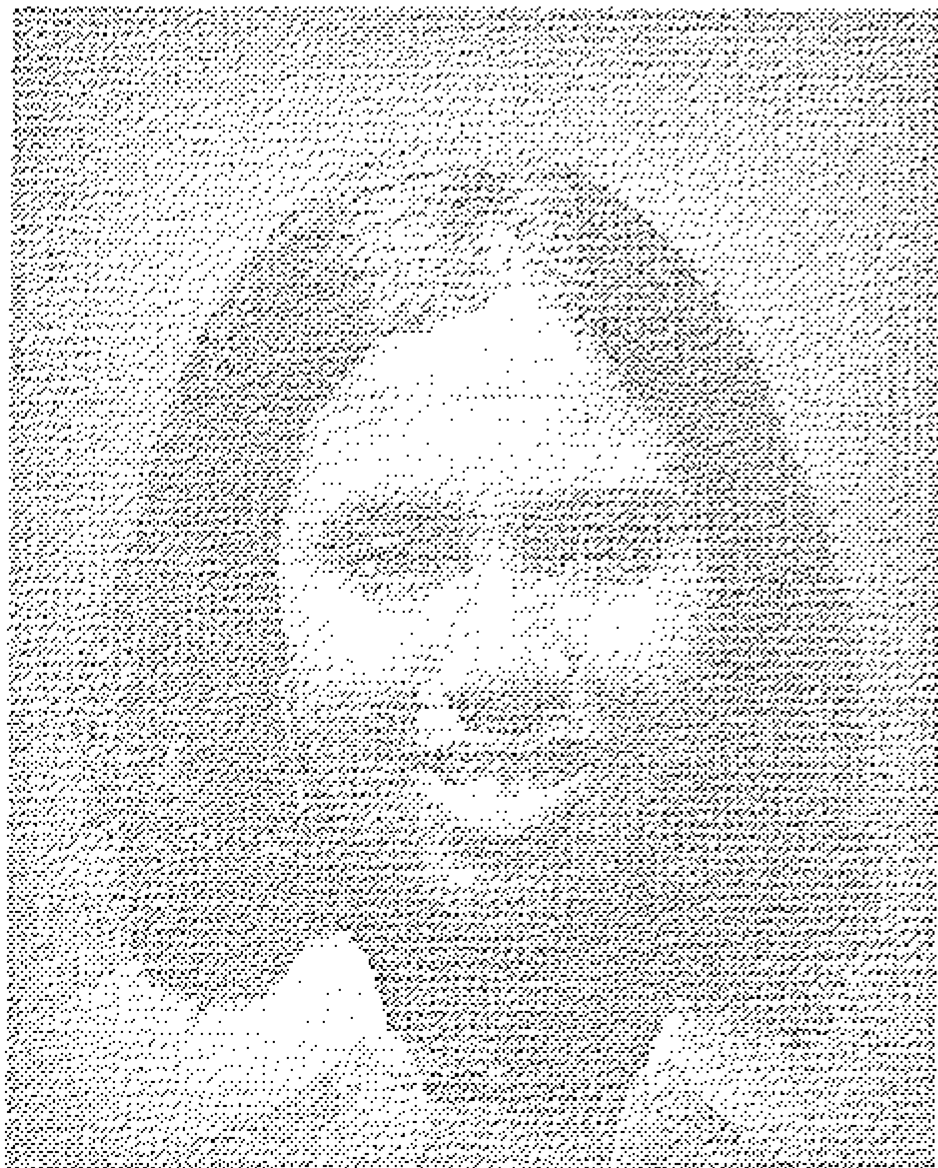
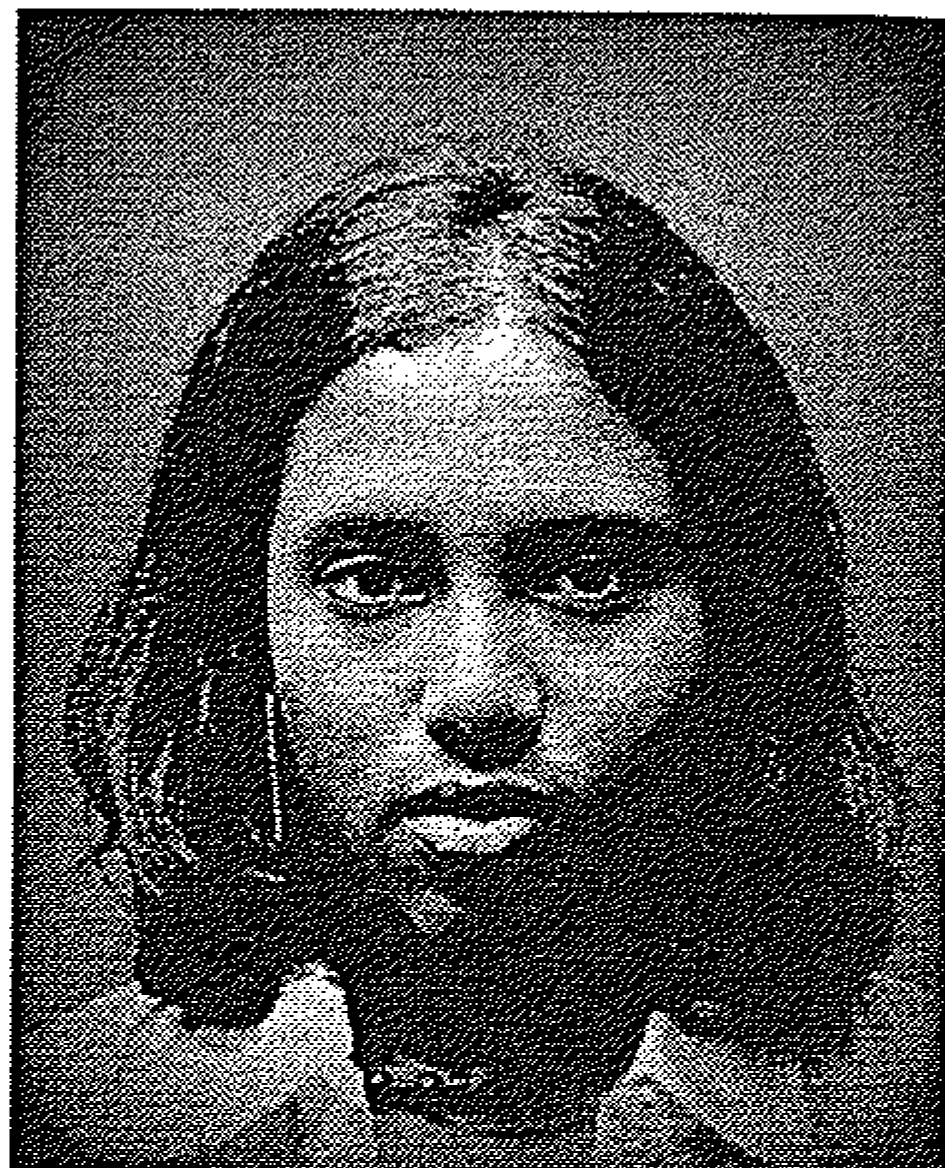
ومن الاستراتيجيات الأخرى تحدي الفتاة حتى تلعب أدوارًا قيادية بارزة، حتى ولو كانت تفضل أن تظل في خلفية المشهد. لذلك يجب أن تتيحي لها فرصًا للقيادة.

ساعدي الفتاة على بناء علاقة مع مرشدين ناجحين في مجالاتهم. ادعي عالمات في العلوم الطبيعية والرياضية، ومهندسات كمبيوتر ليتحدثن إلى المجموعة، وادعي أيضًا كاتبات، وفنانات، وموسيقيات. واطلبي منهن أن يتحدثن، بالإضافة إلى الحديث عن أعمالهن، عن أسلوب تعاملهن مع ما تعرضن له من ضغوط في مرحلة المراهقة. ففتياتنا بحاجة إلى أن يفهمن أن الله لا يهتم بأرواحهن فقط، بل بعقولهن أيضًا.

---

* فترة في القرن التاسع عشر تميزت باكتشاف كميات هائلة من الذهب في مناطق مختلفة من العالم، ومنها كاليفورنيا وكولورادو. وجذبت هذه المناطق أعدادًا ضخمة من المهاجرين. (المترجمة)

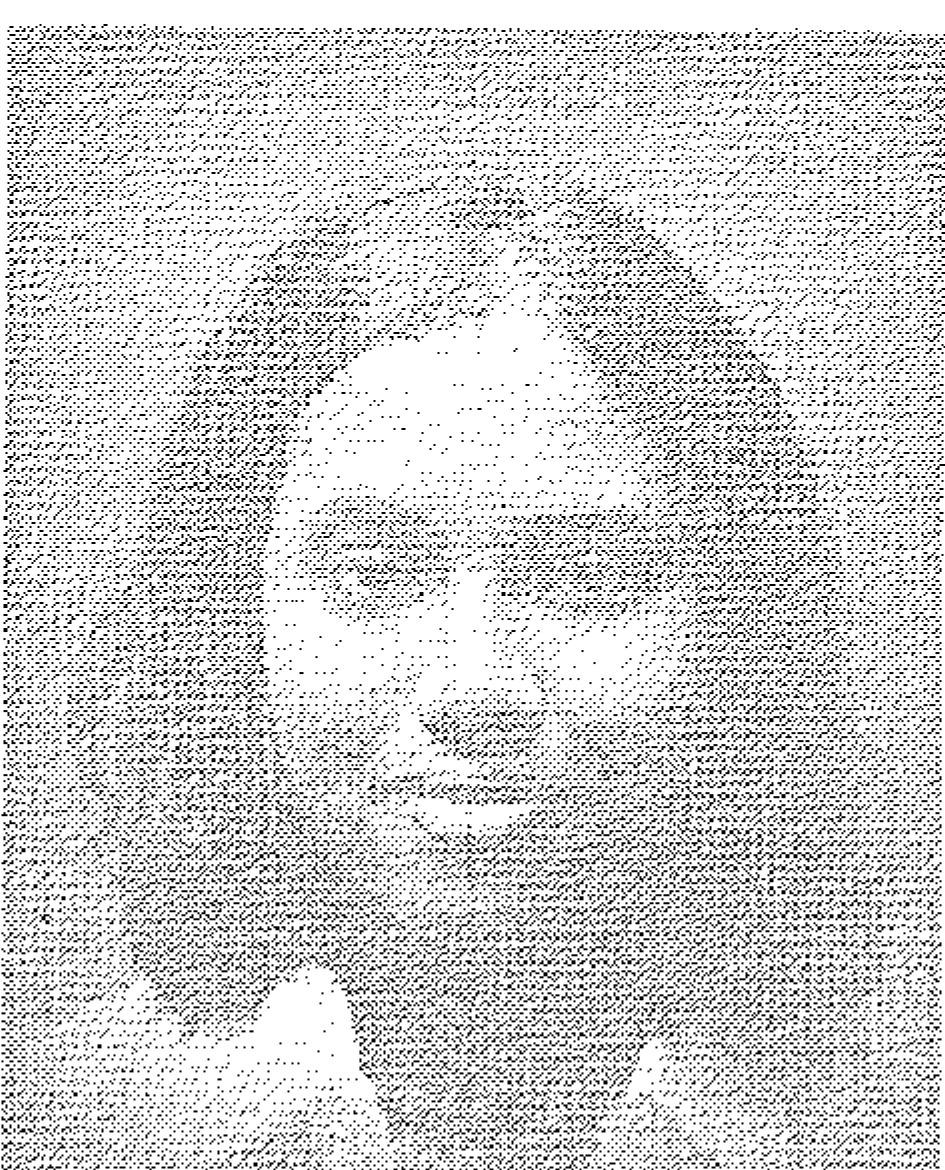
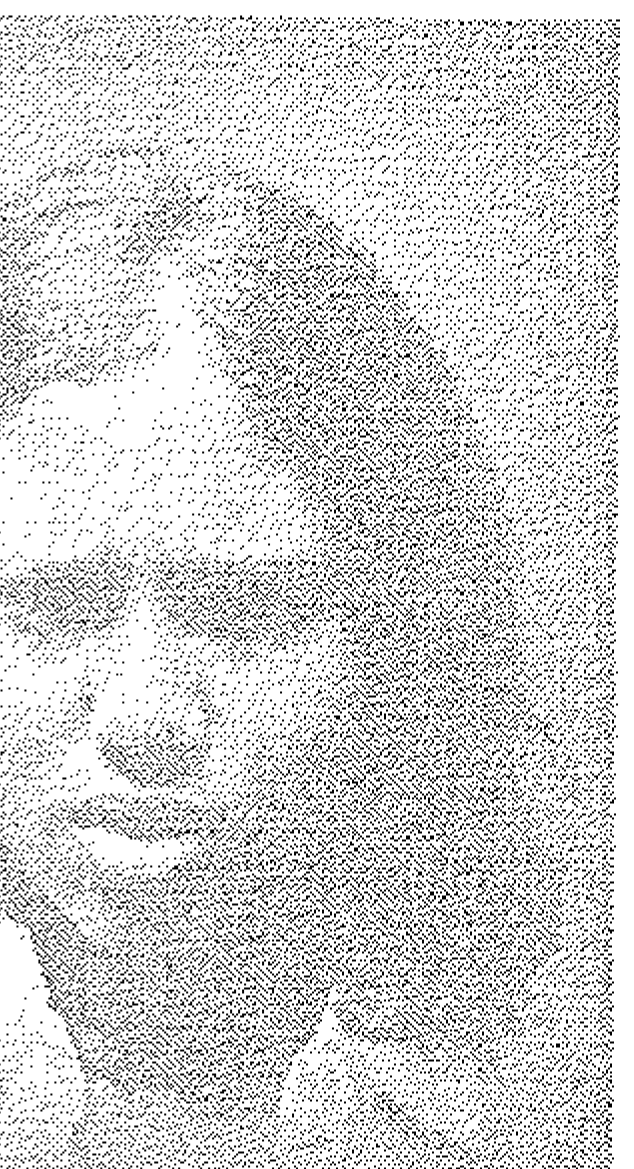
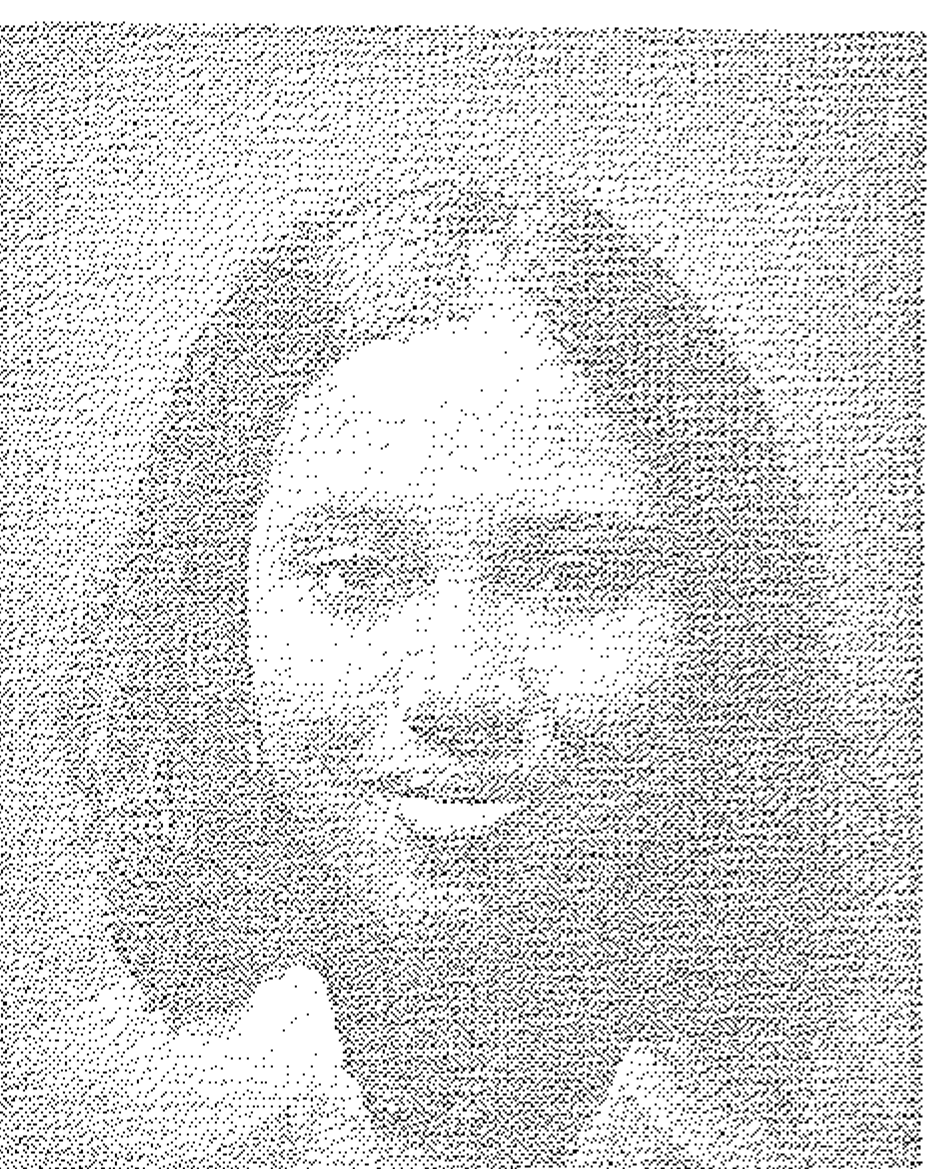
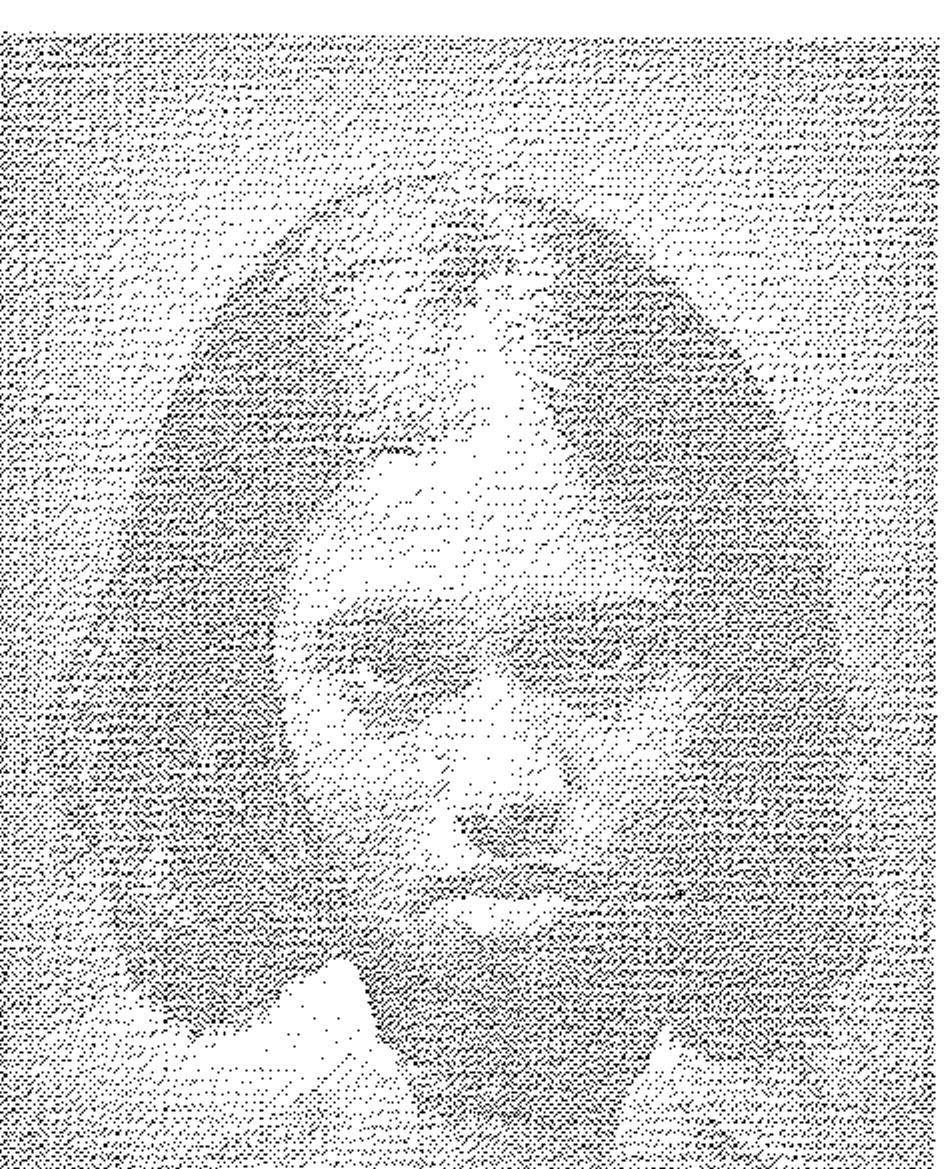
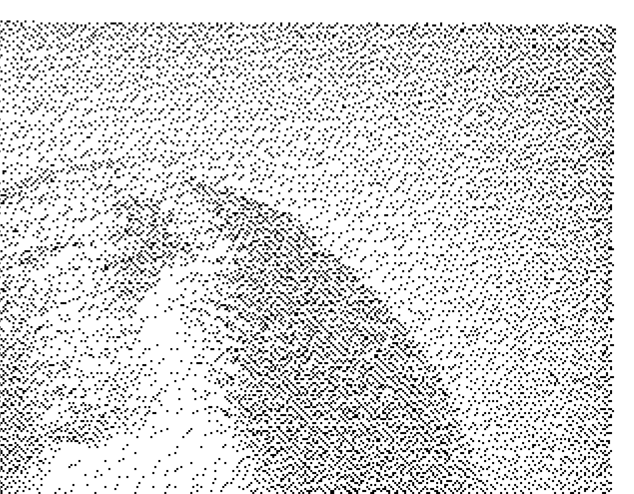
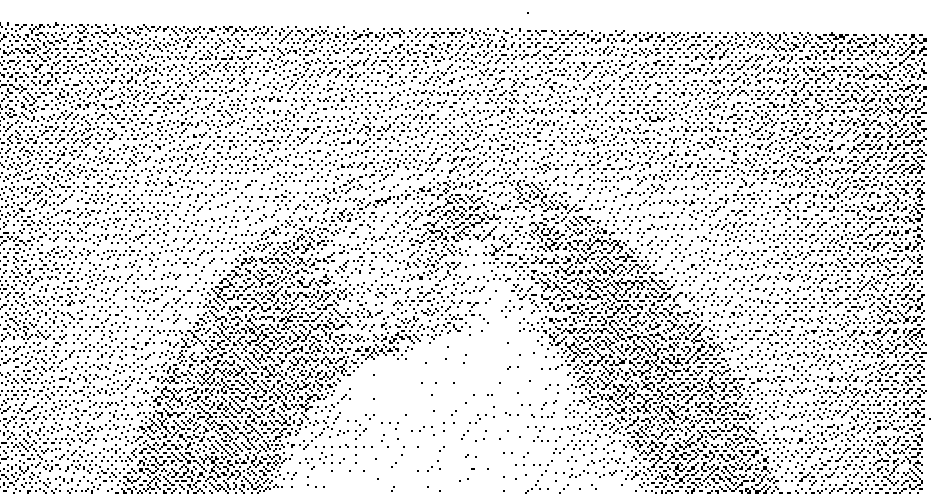


الفصل ٩

شؤون عائلية






كان المراهقون في اجتماع الشباب الذي كنت أخدم فيه يدعون والديهم في وقت عيد الحب إلى مأدبة أطلقوا عليها «أحبب والديك».

كان حدثًا فخمًا وكان الشباب يدفعون تذاكر أولياء أمورهم من مصروفهم الخاص. وكان خدام الكنيسة والعاملون بها يحولون صالة الألعاب الرياضية إلى صالة عشاء مع أضواء الشموع ومفارش الموائد البيضاء وأطقم الصيني الفاخرة بالكنيسة. وكان أولياء الأمور الذين كبر أبناؤهم وتركوا المنزل يعدون أطباق الدجاج والبطاطس التي ينبعث منها البخار ويقدمها للضيوف كل من ليس له ابن أو ابنة في الاجتماع. وكان يبدو أن سائر أعضاء الكنيسة كانوا يدركون أهمية جمع المراهقين ووالديهم في قاعة واحدة, حتى إنهم لم يدخروا وسعًا في تنظيم هذا الحدث. وكانت الأمسية تمتلئ بتقديم المشاهد الكوميدية القصيرة والقصص والعروض وأفلام الفيديو التي تؤكد أهمية الأسرة بكل الأشكال الممكنة.

ولكن أهم ما في الأمر البطاقات التي كانت توضع على كل منضدة. وقد كُتبت في أعلى كل بطاقة عبارة «أحبك ......» باللون الأحمر. وكنا نشجع الوالدين والأبناء على ملء البطاقات وتبادلها فيما بينهم على المائدة. وكانت الدموع تنهمر بينما يحتضن أولياء الأمور وأبناؤهم بعضهم البعض ويقولون هذه العبارة الجوهرية «أحبك» بعد أسابيع طويلة لم يقولوا فيها كلمة حب لبعضهم البعض.

هل يجبر هذا الحدث الوالدين والأبناء على التعبير عن حبهم؟ بكل تأكيد. ففي بعض الأحيان لابد أن نخلق أجواء يتذكر فيها أفراد الأسرة سبب حبهم لبعضهم, ولاسيما أثناء مرحلة المراهقة. فليس من السهل على الوالدين أو ابنتهما رؤية الطفلة الصغيرة التي كانت تحب قضاء المشاوير مع بابا أو الذهاب إلى المركز التجاري مع ماما وهي تتحول إلى مراهقة متقلبة المزاج تسير على بعد ١٥ خطوة خلف والديها وتنكر أي ارتباط بأسرتها إلا للضرورة القصوى.

عند حلول مرحلة البلوغ ...

لا يؤثر البلوغ على الفتاة فحسب بل على أسرتها أيضًا. يعرف كل من احتك بفتاة مراهقة في مرحلة البلوغ أنها ليست عملية فسيولوجية

فحسب, ولكنها تمثل تغييراً شاملاً يمتد تأثيره إلى كل من يتعامل معها. تخيل اللعبة التي تُعلق في سرير الطفل. فهي تهتز معظم الوقت وتتأرجح في سعادة. ولكن عندما يجذب الرضيع أحد خيوطها المتدلية منها, تضطرب اللعبة وتفقد اتزانها تمامًا. وهكذا, عندما تبدأ مرحلة المراهقة تدخل الأسرة كلها في حالة من التوتر وفقدان الاتزان, وربما يحدث ذلك بهدوء وبطء إذا كانت حركة الجذب خفيفة أو يحدث بشكل سريع ومفاجئ, إلا أن اللعبة أصبحت علي أي حال تتحرك بشكل مختلف ويجب على باقي أفراد الأسرة أن يتكيفوا على الوضع الجديد.

وترحب بعض الأسر بهذا التغيير, وتسعد بالأشياء الجديدة التي أضفتها هذه المخلوقة النامية على جو الأسرة. وهم يرونها مثيرة وجذابة. وهم قادرون على التعامل مع المتغيرات الصعبة بنجاح, مدركين أنها جميعًا تمثل جزءًا من عملية النمو. في حين أن بعض الأسر ترتعب من هذا التغيير. فهم يفتقدون الفتاة الصغيرة التي عرفوها في الماضي ويتمسكون بتلك الصورة, حتى عندما تصارع «الفتاة الصغيرة» حتى تنمو. وتبدو المراهـقة لهذا النوع من الأسر مأساة كبرى وفترة يضطرون لتحملها لا احتوائها برضا ورحابة صدر.

صعوبة التحرر من السلطة

في الواقع عندما تصل الفتاة إلى مرحلة المراهقة, تفتر العلاقات الحميمة في الأسرة, بينما ترتفع نسبة الصراعات والخلافات في الوقت نفسه. (وإذا وصلت الفتاة إلى مرحلة البلوغ في سن مبكرة, تصبح درجة الصراع أكثر حدة). فنفس الفتاة التي كان يحاول بابا وماما تربيتها حتى تكبر؛ هذه الطفلة التي تصبح أخيراً شابة مستقلة, قد تمر أحيانًا بحالة من الاضطراب والفوضى أثناء عملية النمو. فهي تارة حبيبة بابا الصغيرة, وتارة أخرى يصبح هذا الأب في نظرها وحشًا كاسرًا مصممًا على تدمير حياتها الاجتماعية.

وتشعر الأسرة بشيء من الارتباك بينما تحاول التكيف على هذه الفتاة التي تتغير سريعًا فيما بينهم. وبالرغم من أن الوضع قد يسبب نوعًا من التوتر, فهو جزء طبيعي من النمو بينما تدخل المراهـقة مرحلة تحاول فيها أن تصبح أكثر استقلالية حتى عن أسرتها. وهي تختبر آراءها



إن كل المراهقين يبحثون عن هويتهم بمفردهم وبمعزل عن الآخرين سواء أكانوا على قمة جبل أو في قاعة مزدحمة أو مستلقين على أسرتهم يستمعون إلى الموسيقى وحدهم أو يتجولون في أحد المراكز التجارية مع شلة من الأصدقاء... لقد نشأ مراهقو اليوم وسط تغيرات اجتماعية هائلة شكلت المعايير الأساسية للنمو الصحي, وأعادت تشكيلها, وشوهتها, بل دمرتها في بعض الأحيان. لقد نشأوا مع والدين مازالوا يبحثون عن معنى أن يصبح المرء رجلاً بالغًا أو امرأة بالغة. كما أنهم عاشوا في أسر نادرًا ما تتفق مع النموذج المثالي القديم, وفي ثقافة حل فيها نوع من الارتجال اليومي إذ يحاول الوالدان مواءمة تربية الأطفال على حياتهم المكتظة بالأعمال محل الحكمة التقليدية في تربية الأطفال. وفي الوقت الذي يحتاج فيه المراهقون إلى قدوة يحتذون بها, يجدون أن الكبار المحيطين بهم أهداف متحركة لا نماذج ثابتة يمكنهم محاكاتها. ويبدو أن أحدًا لم يعد يعرف ما هو "الطبيعي". - [1] باتريشا هرش Patricia Hersch, "جماعة مفككة" *A Tribe Apart*



ومشاعرها في مكان آمن. فَلَعَلَّ الفتاة تعلم أن أسرتها لن تتخلى عنها, بالرغم من أنهم غالبًا ما يرون أسوأ ما فيها. ولذلك, فهي تعلم علم اليقين أنها يمكن أن تكون في غاية السوء, ولكنها رغم ذلك ستستمر في قياس ثياب البلوغ حتى لو كانت لا تناسب حجمها تمامًا في كل الأوقات.

ومن الطبيعي في المراهقة المبكرة أن تزداد خلافات كل من الأولاد والبنات مع أمهاتهم عنها مع آبائهم. ففي الثُقافة الغربية لعبت الأم على مر التاريخ دور الراعي والحامي, في حين أن الآباء عادة ما شجعوا أبناءهم على المخاطرة وهكذا ألقوا بهم في خضم الحياة. (مع ملاحظة أن أيًا من الوالدين يمكنه أن يلعب أي دور ويمكن للدور أن يتغير وفقًا للسياق الثقافي والأسري.) وكما يبتعد الطفل الذي يتعلم المشي حديثًا عن الأم التي تُحَلِّق حوله دائمًا بينما يكتسب الثقة في قدرته على المشي بمفرده, فالمراهقة التي تسعى إلى الحصول على استقلالها تبتعد عن الوالد الأكثر حماية. وربما يدرك الآباء والأمهات في **عقولهم** تمام الإدراك أنه لابد لأبنائهم من أن يبعدوهم, ولكنه مازال يصعب على الكثيرين, ولاسيما الأسر المترابطة, قبول فكرة أن الحب لا يرتبط بقضاء أوقات طويلة مع أبنائهم.

ماذا نقول؟

وتلاحظ الأسرة التي تضم أحد المراهقين, بالإضافة إلى زيادة الصراعات, تغيرًا في أنماط التواصل. إذ يبدأ التواصل في الانتقال من التلامس (مثل جذب يد الطفلة عند عبور الشارع, وإجلاس الأب أو الأم إياها على الحجر بينما يحكي لها قصة, وضربها على المؤخرة عندما تخالف ما قيل لها) إلى الكلام (توضيح لماذا لا يجب أن تتأخر خارج المنزل إلى ما بعد منتصف الليل في إحدى السهرات المدرسية, ومناقشة قواعد المواعدة).

وقد يشعر الآباء بوجه خاص أن التلامس الجسدي غير ملائم عند وصول الابنة إلى مرحلة المراهقة. فبينما اعتاد الأب على جذب الفتاة الصغيرة ذات الضفيرتين إلى حِجره ليحتضنها أو يصارعها على الأرض قبل النوم, أصبح الآن يرى شابة يصعب عليه إدراك ملامحها الجنسية الناشئة والتعامل معها. وتختبر الفتاة نفس القدر من الحيرة وهي ترى



أباها يبتعد عنها. فهي تعلم أن جسمها يتغير وتشعر بشيء من الارتياب تجاه التلامس. ومع ذلك, فاختفاء التلامس فجأة قد يشعرها بأنها غير جذابة, حتى إن أسرتها تتجنب التعامل معها. فبينما لا تود أن يُنظر إليها على أنها فتاة صغيرة بعد الآن, إلا أنها مازالت تحتاج الأحضان الدافئة واللمسات الرقيقة من أسرتها.

هل نعلم... ؟

يساعد اجتماع أفراد الأسرة لتناول العشاء على الإقلال من إدمان المخدرات. "كلما ازداد تناول المراهقين لوجبة العشاء مع والديهم, كلما تضاءل احتمال لجنوحهم إلى التدخين, أو تناول الكحوليات, أو تعاطي المخدرات".2 وينطبق ذلك على الفتيات أكثر مما ينطبق على البنين.3

لا تحايل, فنحن أسرة

بالرغم من تزايد التوتر والصراع أثناء سنوات المراهقة, فالأسرة لا تزال تمثل المؤثر الرئيسي على المراهقة. وذلك لأن الأسرة هي أول محيط تتعلم فيه الفتاة كيفية خلق روابط مع الآخرين وتُرسي أساليب لبناء علاقات صحية أو غير صحية. وهي الإطار الذي تتعلم فيه كيف تعيش في العالم الأكبر وتكتسب القيم والصفات الشخصية التي سوف تتبناها طيلة حياتها. فالأسرة تمثل أول المؤثرات وربما أهمها في تكوين هويتها.

وبوصفنا قادة شباب, لابد لنا أن نساند الأسرة أثناء مرور أحد الأبناء بمرحلة المراهقة, إذ يجب أن نتدخل أحيانًا عند حدوث خلل في أداء الأسرة أو عند تزايد مدى الشعور بالإحباط. وغالبًا ما يتمثل دورنا في ترجمة المواقف ببساطة. إذ يجب علينا أن نتدخل أحيانًا ونساعد الوالدين على تفسير سلوكيات أبنائهم المراهقين ولغتهم, وعلى فهم ما هو "طبيعي" في هذه الفترة المضطربة. ونحن لا نفعل ذلك بغرض أخذ مكان أفراد الأسرة ولكن لمساندتهم وتشجيعهم.

دور الأمهات

في إحدى المآدب السنوية التي تقام لأولياء أمور إعدادي حيث يشارك المدعوون بأطعمة خاصة تحدثت إلي إحدى الأمهات بينما كنا نغرف من حساء الفول الأخضر المزين بطبقة من حلقات البصل الهشة. وقالت لي عن ابنتها الصغرى: "لا أفهم ماذا يحدث. كانت فيما مضى تحب أن تأتي وتجلس معي بعد المدرسة وتخبرني بأحداث يومها. أما الآن فهي لا تشعر حتى بوجودي وهي تندفع وتلتقط شيئًا من الثلاجة وتدخل غرفتها. وفي بعض الأيام, لا أعرف أنها عادت للبيت إلا عندما أسمع باب غرفتها ينغلق.» وأومأ عدد من الأمهات اللاتي وقفن بالقرب منا متفقات



مع ما قالته الأم, ثم استطردت قائلة: «لا أذكر أن «إمي» [ابنتها الكبرى] كانت هكذا.» وسكتت لحظة ثم سألت السؤال الذي تسأله كل أم أو أب لمراهق: «هل هذا طبيعي؟»

إن علاقة الفتاة المراهقة بأمها علاقة متذبذبة وجميلة في الوقت نفسه. فهي علاقة تتميز بالنشاط والديناميكية, إذ تبتعد الابنة تارة وتقترب تارة. وتتألم الأم لما تمر به ابنتها في مرحلة المراهقة. فبعض ما تختبره الفتاة من ألم يثير ذكريات عند الأم ويكشف أمورًا تتعلق بمراهقتها. إلا أنها عندما تحاول أن تساند ابنتها قد تشعر كما لو أنها تأخذ في حضنها قنفذا.

وبالرغم من احتياج الابنة الماس إلى هذه المساندة والتعزية, فهي تحتاج بنفس القدر أن تشعر بأنها تخطو على الأقل بضع خطوات نحو النضج. وقد تشعر أن محاولات أمها للاقتراب منها نوع من الحماية الزائدة الخانقة. ويظهر ذلك في عبارات مثل: "لماذا توجهين لي دائمًا أسئلة كثيرة جدًا؟ لماذا تريدين أن تعرفي أين أذهب ومع من أقضي وقتي؟ لماذا لا تثقين بي؟" وتفسر الفتاة محاولات الأم للتواصل معها على أنها أحكام تتدخل في خصوصياتها.

ولابد للأم أن تدرك أنه بالرغم ما يبدو من أن ابنتها تنأى بنفسها عنها, فهي لا تسعى إلى الاستقلال التام. لقد درست د. تري أبتر Terri Apter من جامعة كامبريدج الأمهات والبنات على مدى ما يزيد عن ٢٠ عامًا. وينفي بحثها صحة الفكرة الشائعة بأن المراهقة هي مرحلة رفض الوالدين والالتصاق بالأقران. فقد اكتشفت أن الفتاة لا تسعى إلى "الطلاق" من أمها, ولكنها تسعى بالأحرى إلى إعادة توصيف العلاقة في خضم عالمها المتغير. وتقول "أبتر": "إن "مهمة" المراهـَقة لا قطع العلاقات , بل تغييرها".[٤]

ويعني جزء من هذا التغيير أن الأم غالبًا ما تتحول من «المخـَلـِّص» إلى «العدو». ففي أثناء الطفولة تمثل أي أم مصدرًا دائمًا للتعزية والاستقرار, حين كانت الفتاة تشعر بالأمان لأنها تثق أنها يمكنها الاعتماد على أمها في توفير ما تحتاج إليه من غذاء ورعاية ومكان آمن لكي تبدأ حياتها. فعندما كانت طفلة كانت تسرع إلى أمها عندما تحلم بوحوش

استراتيجيات لتوطيد العلاقة بين الأم وابنتها

- ساعدي الأمهات على فهم العملية التي تمر بها بناتهن. لقد صممت الكنائس برامج لمساعدة الأمهات الجدد للأطفال. وربما تكون بحاجة أيضًا إلى تصميم برنامج "للأمهات الجدد" للمراهقات! ويمكن أن يكون عبارة عن برنامج إرشادي حيث تـُعـيـِّن فيه الأمهات الأكبر سنًا بالكنيسة الأمهات اللاتي يجتزن الخبرة لأول مرة, ويساعدنهن على تمييز الطبيعي من غير الطبيعي.
- اخلقي أجواء حيث تتواصل الأمهات مع بناتهن, مثل مؤتمر للأمهات والفتيات معًا, حيث يمكن للابنة أن تتعرف على قصة حياة أمها وتتعلم أن تـُقدر كل جوانب هويتها, لا جانب "الأمومة" فقط. وفي الوقت نفسه تتعرف الأمهات على ما تتعرض له الفتيات في مرحلة المراهقة ويدركن أن عالم بناتهن يختلف عن العالم الذي واجهته الأمهات في مراهقتهن.

يتبع >



أثناء نومها أو عندما لا تدعوها صديقتها على حفلة عيد ميلادها. فقد كانت الأم هي التي تمثل النموذج من نفس الجنس التي كانت تحتاج إليه الفتاة في نموها. فبملاحظتها لأمها تعرف الأدوار والمسئوليات المتوقعة منها عندما تصبح امرأة بالغة.

إلا أنه ببلوغ الفتاة مرحلة المراهقة، تصبح شديدة النقد لنفسها، وهي تنظر بهذه العين الناقدة إلى أمها أيضًا. فهي ترى «عيوب» أمها تنعكس عليها. وقد ترى أن مظهر أمها، وطريقة تناولها للطعام، بل حتى طريقة تنفسها أشياء تسبب لها الحرج والضيق. ولما كانت الفتاة على استعداد أن تفعل كل ما بوسعها حتى تبدو «طبيعية» أمام جماعة الأقران، فهذا يعني أنها ستحاول أحيانًا التحكم في مظهر أمها أمام الناس. ولا تتمكن الفتاة من قبول أمها بوصفها فردًا والتحول من النظر إليها على أنها «عدو» إلى تقديرها باعتبارها «صديقة» إلا عندما تكون إحساسها بنفسها وتدرك أن العالم لا يراقبها بعدسة مبكرة.

ولابد للأم في هذا المرحلة الشائكة أن تدرك أن هذه الأمور أيضًا لن تستمر. لذلك، لابد أن تستمر العلاقة وطيدة ونشطة. فغالبًا أن الفتاة التي تتمتع بعلاقة قوية مع والدتها، تتمتع بأداء أفضل في حياتها. وقد أظهرت الأبحاث أن النساء اللاتي يُعتبرن أنهن يتمتعن بعلاقات طيبة مع أمهاتهن يتميزن بقدر أكبر من تقدير الذات ولا يقعن فريسة لمشاعر الاكتئاب مقارنة بمن هن لسن على وفاق مع أمهاتهن.[٥] وتعبر الباحثة "كارول جيليجَن" عن هذه الفكرة قائلة: "إن الغضب الذي يحدث بين الأم وابنتها يفوق الخيال، أما الحب فهو يظل في قلب كل منهما في صمت."

دور الآباء

سألتُ مجموعة من طالبات ثانوي عما إذا كن قد تحدثن مطلقًا إلى آبائهن في المواعدة والجنس. فانفجرن في الضحك قائلات إنهن لو تحدثن مع آبائهن عن مثل هذه الموضوعات لشعر الآباء بالحرج أو أغلقوا الموضوع وذهبوا لتقليم النجيل بالحديقة. وبالرغم من أن الفتاة تجد نفسها غير قادرة على توقع ردود أفعال أمها عندما تتحدث إليها في بعض الأمور، فهي مع ذلك تشعر عادة بأنها أقرب إلى أمها من أبيها

تابع >

- ادعي نساء من مختلف الخلفيات ليتحدثن إلى الفتيات عن مستقبلهن: الإنجاب أو عدم الإنجاب، العمل خارج المنزل أم داخله، المهنة، وغير ذلك من الاختيارات الحياتية حتى تحتك الفتيات بمجموعة متنوعة من النماذج التي يمكنهن الاحتذاء بها.
- وسّعي مفهوم الشباب عن "الأم". فهي أحيانًا جدّة، أو خالة، أو عمّة، أو أب يشغل مكان الأم. اجعلي الفتيات في اجتماعك يحتفلن بكل من لعب دور "الأم" في حياتهن بأن يرسلن لهم كلمات العرفان والتقدير أو يتصلن بهم للتعبير عن شكرهن.



في مرحلة المراهقة.

وعندما تأتيها الدورة الشهرية, فمن المفهوم أنها تجري إلى ماما, لا إلى بابا. وعندما يهجرها ولد لأول مرة وينكسر قلبها, فإن ماما هي التي تتناول علبة المناديل الورقية وتجلس على مقعد بالقرب منها لتستمع إليها. فبينما كانت تبحث عن بابا ليضمد ركبتها المجروحة, فهو الآن يدرك أن لا مكان له في علاج قلبها الجريح. وبينما كان قبلاً الرجل الأول في حياتها, عليه الآن أن يفسح الطريق للفتيان الذين يتصلون بها ويطلبون الخروج معها. وهو الآن يتساءل عن الدور الذي يمكنه أن يلعبه في حياتها.

تتغير ديناميكيات العلاقة بين الأب والابنة عندما تصل الفتاة إلى مرحلة المراهقة. فالآباء يُقدرون أن بناتهم يكبرن وأنهم قادرون على التعامل معهن بوصفهن بالغات أكثر من كونهن فتيات صغيرات. وتشعر الابنة برغبة قوية في بناء علاقة مع والدها, ولكنها غالبًا ما تشعر أنها حتى تتواصل مع والدها لابد أن تأخذ هي المبادرة. فالابنة هي التي لابد أن تكيف إيقاعها بما يلائم والدها. فإذا أرادت الفتاة مثلاً أن تقضي وقتًا مع والدها في عطلة نهاية الأسبوع, فيجب عليها أن تهتم بالألعاب الرياضية التي يحبها, مثل مشاهدة كرة القدم معًا مساء الأحد.

وعندما تتحدث البنات عن قضاء وقت مع آبائهن, فهن غالبًا ما يقصدن التواجد في البيت معًا, وليس بالضرورة التحدث إلى آبائهن. فربما تشترك الفتاة مع أبيها في أحد الأنشطة المحببة لكليهما, ولكن دون الكثير من التواصل اللفظي. لذلك يجب تشجيع الآباء على بناء جسور التواصل مع بناتهم. فكلما كان الأب أكثر قربًا من ابنته, يطرح الأسئلة ويبقي خطوط التواصل مفتوحة, قلت احتمالات انجراف ابنته في سلوكيات تهدد سلامتها في المراهقة المتأخرة.٧ وقد أظهرت إحدى الدراسات ارتباطًا وثيقًا بين هذين العاملين, أي أنه كلما كان الأب أكثر اندماجًا مع ابنته أثناء المراهقة, ارتفعت احتمالات أن تتمتع الابنة بالصحة النفسية في المستقبل.٨

والآباء (ربما لأن الذكور يجسدون مزيدًا من المخاطرات في سلوكياتهم٩) عادة ما يلعبون دور «قاعدة الإطلاق» في المنظومة الأسرية, أي أنهم

يطلقون أبناءهم إلى المجتمع ويشجعونهم على أن يتخذوا مغامرات محسوبة وألا يخافوا من تجربة أشياء جديدة. فإني أتذكر من خبرتي الأسرية الشخصية أني عدت للمنزل من حصة الحكومة الأمريكية وأنا في الصف التاسع وأعلنت على العشاء أني سأصبح أول رئيسة للولايات المتحدة. ولم يضحك أبي ولا عبَّر عن شكه في كلامي، بل قال: «إذًا، ربما يجب أن نأخذ أجازة في الربيع ونذهب إلى واشنطن العاصمة حتى تري بنفسك المهمة التي ستقومين بها.» ومن الناحية المثالية يعرف الآباء متى يشجعون أحلام بناتهم ويدفعونهن إلى الأمام عندما تجذبهم الضغوط الداخلية والخارجية إلى الخلف. ويلعب الآباء دورًا محوريًا في نجاح الفتاة في مهنتها المستقبلية وفي شعورها بالارتياح وهي تتحرك في العالم الخارجي الأكبر.١٠ وإذا كانت الفتاة على علاقة قوية بوالدها، يسهل أن تنجح في الدراسة أكثر من غيرها.١١

ونحن نسمع بعض النكات عن فتيات يعتبرن آباءهن كالخاتم في الإصبع، إلا أن الحقيقة أن الآباء عادة أكثر شدة عند نشوب الخلافات.١٢ وتعتبر الفتاة والدها قاسيًا عنيدًا، وأنه يعتقد أنه يعرف الصواب ولا يريد أن يتناقش. وعندما يتحدث الأب يبدو أنه يلقي محاضرة، على الأقل من وجهة نظر ابنته. وتشعر الفتاة أنه يعظها أكثر مما يصغي إليها. والخلاف بين الأب وابنته يثير غضب الفتاة. وأحيانًا يرى الأب غضب الابنة ظريفًا وشدة حساسيتها وعدوانيتها شيئًا لطيفًا. ومن الطبيعي أن تفسر الفتاة هذه الاستجابة على أنها نوع من الاستهانة بها.

وفي أحيان أخرى «يستفز» الأب ابنته ويستغل سلطته، إن جاز التعبير، عند نشوب الخلافات. «أنا أبوكِ وستنفذين ما أقول لأني أطالبك بذلك.» وهذا النوع من رد الفعل يستثير غضب الفتاة فتصفق باب غرفتها أو غير ذلك من أشكال التعبير عن الغضب. أما الأم فهي عادة ما تسرع وراء الابنة لإصلاح العلاقة، في حين أن الأب يميل إلى السماح لهذه الفُرقة بالاستمرار حتى ينقذ نفسه من الشجار اللفظي مع ابنته.

إلا أن غياب الأب يؤثر تأثيرًا خطيرًا على حياة الفتاة. فغياب هذا الشخص الأساسي الذي يمكن للفتاة أن تتفاعل معه يجعل تعاملها مع الجنس الآخر في المستقبل أمرًا صعبًا.١٣ فالنموذج الأولي الذي يمثل لها



وجهة نظر أحد قادة الشباب من الرجال

س: «ما الذي كنت تتمنى معرفته عن المراهقات قبل البدء في الخدمة؟»

ج: "كنت أتمنى أن أعرف وأفهم أهمية الآباء وتواجدهم النشط في حياة بناتهم وبناء علاقات صحية معهن. وفقدان هذه العلاقة يتسبب عادة في نقص تقدير الذات لدى الفتاة الصغيرة التي تسعى إلى الحصول على اهتمام الرجال والأولاد الذين يستغلون ضعفها وسهولة استجابتها واحتياجها للاهتمام. وهكذا عادة ما تضحي الفتاة الصغيرة بطهارتها الجنسية لكسب حب الذكر المفقود في حياتها." — "جلن"



العلاقة بين الذكر والأنثى مفقود, مما قد يجعلها غير قادرة على التوصل إلى كيفية إقامة علاقات صحية مع الرجال. درست "ماڤيس هثرينجتون" Mavis Hetherington في واحد من أبرز الأبحاث تعامل عدد من الفتيات اللاتي تختلف ظروف نشأتهن الأسرية عن بعضهن البعض مع آبائهن, وخاصة في حالة غياب الأب. وبحثت في دراستها الفتيات اللاتي تربين على يد أمهات متزوجات, وأرامل, ومطلقات. وقد خلصت إلى أن بنات الأرامل كن أكثر حذرًا وتحفظًا في تعاملهن مع الرجال مقارنة بالفتيات اللاتي تربين على يد الوالدين معًا في البيت. فقد وضعت المجموعة الأولي مواصفات عالية لشريك الحياة الذي يتمنين الارتباط به. أما بنات المطلّقات كن أكثر ميلاً لإغراء البنين وبدأن المواعدة في سن أصغر كثيرًا من السن الذي بدأت فيها فتيات المجموعتين الأخريين.١٤

وبالرغم من أن تواصل الابنة مع أبيها قد لا يتم كثيرًا أو قد لا يكون عميقًا بالقدر الذي تتمناه الفتاة, وحتى لو كانت لا ترى والدها بشكل منتظم, فهي مع ذلك تعترف أنها تحبه حبًا شديدًا. وعلى قادة الشباب أن يساعدوا على نمو العلاقة بين الآباء والفتيات. وفي الماضي كان يفترض أن الأم هي التي تتجمل أعباء تربية الأبناء. إلا أنه في الآونة الأخيرة أصبح الآباء يسعون إلى القيام بدور نشط في تربية المراهقين, ويجب على اجتماع الشباب مساندتهم في ذلك. فقد شكّل أحد اجتماعات الشباب مثلاً مجموعة للآباء فقط يجتمعون أثناء اجتماع الشباب. وكان قائد هذه المجموعة ممن خدموا مع الشباب من قبل وكان يساعد هذه المجموعة الصغيرة من الآباء في مناقشة المسائل المتعلقة بتربية المراهقين. وكان أحد مديري المدارس الثانوية الذي أراد أن يوفر للآباء مكانًا آمنًا لمناقشة ما يواجهونه من تحديات في تربية المراهقين يقود مجموعة أخرى شبيهة بالأولى في الحي.

يجب على الاجتماعات أن تتيح فرصًا للتواصل بين الآباء وبناتهم. وقد نظمت إحدى الكنائس رحلة قوارب للوالدين والأبناء أتاحت الفرصة للآباء للتواصل مع بناتهم والأمهات مع أبنائهن. وكان بعض الوالدين متزوجين وبعضهم أعزب. ونظمت كنيسة أخرى مؤتمرًا للآباء وبناتهم, حيث خصصت بعض الأيام لكل أب وابنته حتى يمارسا بعض الأنشطة معًا ويتحدثا إلى بعضهما البعض. وإضافة إلى الذكريات الجميلة التي

نصيحة لقائد الشباب

يعتبر غياب الأب من حياة الفتاة المراهقة واحدًا ضمن العديد من الأسباب التي تؤكد ضرورة اشتراك قادة من الجنسين في الخدمة باجتماعات الشباب. فبعض الفتيات نادرًا ما رأين رجالاً يعاملون النساء باحترام. ولكنهن عندما يحُطن بخدام وخادمات, يمكنهن ملاحظة أفراد من الجنسين يحلون ما قد ينشأ بينهم من خلافات بشكل صحي. وبعض المراهقات لم يرَ موقف شجار بين رجل وامرأة, لأن كلاً من الطرفين استمر في علاقات مع أفراد من نفس جنسه. وقد اعتدن على رؤية الأم أو الأب يحزم الأمتعة ويرحل عقب الشجار. إلا أن مجموعة قوية من الخدام يمكنها أن تقدم لهؤلاء الفتيات النموذج لما يحدث من تذبذب في العلاقات بين الجنسين ويمكنها أن تساعد في ملء الفراغ الذي ينتج عن غياب الآباء أو الأمهات.

تركها هذا المؤتمر, فقد ساعد هؤلاء الآباء على التواصل مع بناتهم في وقت حرج من حياة كل منهما.

تأثير الطلاق

قدَّم أحد طلاب الجامعة في إحدى مواد البحث التي كنت أُدَرِّسها عرضًا عن تأثير الطلاق على المراهقين. وقبل أن يقدم عرضه وزَّع حلوى "الدونتس" على الجميع, ولم يخطر ببالي أن هذا التصرف اللطيف يزيد على كونه فكرة رائعة لإثارة حماس الجمهور. وأثناء عرضه لما توصل إليه من نتائج, ذكر أنه قدم الدونتس ليوضح أن الكثير من أبناء المطلقين ينتهون إلى تناول الدونتس في الإفطار, والبيتزا والوجبات السريعة للعشاء. وذكر أنه من نتائج الطلاق أن الوالد الذي يتولى رعاية الطفل قد يضطر إلى زيادة عدد ساعات عمله لتوفير ضروريات الحياة. وسريعًا ما يتحول العشاء المنزلي الذي تجتمع فيه الأسرة حول الطعام المعد بالبيت إلى ذكرى طي النسيان. ناهيك عن أن قلة دخل الأسرة تعني أيضًا انخفاض جودة الأطعمة المتاحة.

وكان الكثير من الطلاب في هذه المادة قد نشأوا مع والدين مطلقين, وقد أومأوا برؤوسهم موافقين ومصدقين على ما قال, وأخذوا يتبادلون القصص عن الوجبات السريعة التي أصبحت جزءًا ثابتًا في حياتهم بعد الطلاق. فقد بدا الأمر جزءًا من ذاكرتهم الجمعية عن المراهقة.

وهذه الاستجابة المشتركة لم تكن غريبة, إذا أخذنا في الاعتبار أن واحدًا من بين كل ستة مراهقين اليوم اجتاز خبرة طلاق الوالدين. ويمكن أن يؤدي الطلاق إلى نتائج مدمرة وطويلة المدى. فقد أثبتت الأبحاث أن المراهقين أبناء المطلقين أكثر عرضة للمشاكل السلوكية والدراسية ولتعاطي الكحوليات والمخدرات. وهم أكثر عرضة للاكتئاب والقلق إذا كانوا ممزقين بين الوالدين المتصارعين.١٥ وقد يصعب عليهم تكوين علاقات عاطفية. وعندما يتزوجون, حتى لو التزموا بإنجاح الزواج, يصبحون أكثر عرضة للطلاق.

وربما تعتبر "جوديث والرستين" Judith Wallerstein أشهر المتخصصين في تأثير الطلاق على الأطفال. وقد أجرت أبحاثها على مدى أكثر من ٢٥ عامًا على ١٣١ شخصًا اجتازوا خبرة طلاق والديهم في



نصيحة من قادة الشباب القدامى

- "أنصح بتكوين فريق من الوالدين يقوم بالإرشاد, ويتكون من مجموعة متنوعة من الوالدين: أمهات, آباء, والدين غير متزوجين, متزوجين, مطلقين, والدين كبر أبناؤهم واستقلوا بحياتهم بعيدًا عن المنزل ... إلخ."— "كفين"
- "لابد لقائد الشباب الناجح أن يهتم بالوالدين. فمرافقة الوالدين والقدرة على الوقوف بجانبهم ومصادقتهم مسئولية كبيرة. فالخدمة لا تنحصر في الخدام وتدريبهم, ولكنها تشمل في المقام الأول تكوين علاقات مع الوالدين."— "جولي"
- "تحتاج معظم الفتيات إلى إعطائهن وقت كافٍ وعالي الجودة تشعر فيه بصدقك وأمانتك معها. فالفتاة تحتاج إليك حتى تستمعي إليها بإنصات, وتهتمي بها بحب, وتفي بوعودك دائمًا. وما أن تكون لديك تلك الصفات, ابذلي كل جهدك حتى تحتفظي بها قوية. لأنك إذا تعثرت في أي من هذه النقاط, سواء أكان بالصدفة أو عن عمد, فالسور الذي بذلت قصارى جهدك ووقتك في هدمه سيقوى من جديد." — "جرالد"

يتبع >



الطفولة. وتقول في تقريرها الهام بشأن ما توصلت إليه من نتائج تحت عنوان "نتائج الطلاق غير المتوقعة" The Unexpected Legacy of Divorce: "يعد الطلاق خبرة مُغَـيِّرة للحياة. فبعد الطلاق تختلف الطفولة، وتختلف المراهقة، وتختلف مرحلة الرشد بما تنطوي عليه من اتخاذ قرار بالزواج أو عدم الزواج، وإنجاب الأطفال أو عدم الإنجاب. وسواء أكانت النتيجة النهائية إيجابية أو سلبية، فإن مسار حياة الفرد بأكمله يتغير تغيراً هائلاً نتيجة لخبرة الطلاق."١٦

تغير العلاقات مع الأم والأب

عند حدوث الطلاق، عادة ما تأخذ الأم حق حضانة الأبناء. وقد خلصت الأبحاث إلى أنه أثناء السنة الأولى عقب الطلاق، تميل الأم إلى مزيد من التساهل في تربية أبنائها وغالبًا ما يقل إظهارها لمشاعرها نحوهم مقارنة بما كانت عليه قبل الطلاق.١٧ إلا أن الأمور تعود إلى حالتها الطبيعية بعد بضع سنوات. كما وُجِـد أيضًا أنه إذا كانت المراهِـقة على علاقة طيبة مع والدتها، فسوف تكون أفضل حالاً بكثير بعد الطلاق من فتاة علاقتها بأمها ضعيفة.١٨

وبعد الطلاق تتدهور علاقة معظم المراهقات بآبائهن. وربما يتمثل أحد أسباب ذلك في أن الآباء غالبًا ما ينصب عليهم لوم أبنائهم المراهقين وغضبُهم، خاصة إذا رحل الأب عن البيت. فسوف تستنتج الفتاة مثلاً: "لو كان فقط قد بذل جهدًا أكبر لإنجاح الحياة الزوجية..." أو "لو ظل مخلصًا ..." لاستمر الزواج. فالفتاة غالبًا ما لا تدرك كافة التفاصيل الصغيرة التي ينطوي عليها الزواج، وربما ليس من المناسب لها أن تغرف كل الأسباب التي أدت إلى طلاق والديها.

ومن الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى تدهور علاقة الفتاة بوالدها بعد الطلاق أن دائرة علاقاتها الاجتماعية تصبح أكثر اتساعًا خارج نطاق الأسرة. وإذا كانت أسرتها لا تزال مترابطة لكان من الطبيعي أن يتلاقى طريقها مع طريق والدها أكثر مما يحدث في حالة الانفصال لأنهما يعيشان معًا في المنزل نفسه. ولكن بعد الانفصال، لابد للأب أن يبذل جهدًا مقصودًا للاتصال بابنته على نحو منتظم. وإذا لم يبذل (أي الطرفين) جهدًا، فاحتمال أن تبذل الابنة جهدًا خاصًا لترتيب طرق

تابع>

- "رتبي اجتماعك بشكل منظم ومقصود يسمح بربط الكبار والوالدين بالمراهقين. فالفتيات المراهقات بحاجة إلى الاحتكاك بأكبر عدد من النساء يمكن لكنسيتك توفير فرص الاحتكاك بهن. وتحتاج الفتيات إلى نساء يمنحنهن وقتًا. ويمكنكِ أن تتيحي الوقت لهن، ولكن الأهم بالنسبة لهن أن يتحدثن إلى امرأة كبيرة. ففائدة المجموعة الصغيرة بداية رائعة، ولكنها ليست سندًا كافيًا تمامًا للفتيات. وعندما أقول "امرأة كبيرة"، أقصد أنثى تجاوزت سن السادسة والعشرين. المشكلة أنك أنت أيضًا لن تفهمي النساء الكبيرات. لذلك عليك أن تتواضعي، فأنت أيضًا متعلمة في هذا الموقف لا معلمة. اربطي المراهقين بالكبار. شجعي ... اسمعي، اسمعي، اسمعي." — "مارك"





للتواصل مع والدها يصبح ضعيفًا.

ومن المفهوم أن الطلاق يثير مشاعر الغضب لدى المراهقة, كما أنها تتحيز لأحد الطرفين وتلوم الآخر, أو حتى تلوم الطرفين معًا, على الطلاق. وأحيانًا ما يتولد الغضب نتيجة لاضطرار الفتاة لتحمل مسئولية أحد الوالدين. ففي إحدى الحالات, تركت الأم زوجها وأطفالها الثلاثة. وكان ينتظر من الابنة الوسطى, وهي في الصف السابع والفتاة الوحيدة في الأسرة, أن تعد الطعام للأسرة. فعندما تُجبَر المراهقة على القيام بدور الكبار, يتكون لديها شعور بالغضب والاستياء تجاه الوالد الغائب.

وقد يتولد الشعور بالغضب نتيجة لانعدام الأمان والنظام بسبب غياب أحد الوالدين جسديًا أو عاطفيًا. وتقول "والرستين": "في العديد من حالات الطلاق, لم تتلقَ الفتيات الحماية الخاصة التي تحصل عليها في الأسر المترابطة. والقليل منهن تُحدد لهن مواعيد العودة للمنزل ليلاً أو قواعد خاصة. وإذا وضعت لهن قواعد, فهي تُكسر أكثر مما تُحترم ... أما الفتيات في الأسر المترابطة, اختبرن على العكس من ذلك نوعًا مختلفًا من المراهقة. فقد وضعت لهن قواعد صارمة لمواعيد العودة إلى المنزل وتلتزم الفتاة بها في معظم الأحيان. وكانت عطلاتهن الأسبوعية تخضع لرقابة دقيقة. والآباء والأمهات في هذه الأُسر أكثر تحكمًا بكثير, بصرف النظر عن صحة ذلك أو خطئه.»١٩

وقد يتولد أيضًا شعور بالضياع والحزن لأن تقاليد الأسرة وأنظمتها المألوفة لم تعد قائمة في شكلها القديم. وتصبح العطلات والأجازات المدرسية وقتًا يثير مشاعر التوتر, إذ يجب على الأبناء المراهقين أن يتركوا أصدقاءهم لقضاء الوقت مع الوالد غير الحاضن, وقد يشعرون بعبء أنهم لا يريدون جرح مشاعر أحد الوالدين بقضائهم العطلة مع الآخر. كما يمكن أن ينتج الطلاق أثرًا طويل المدى يدمر العلاقات بين الأشقاء. فإذا كان الأشقاء أكبر سنًا, قد يختار بعضهم العيش مع الأب غير الحاضن. وهكذا تنفصل حياتهم عند تلك النقطة.



المواعدة والزواج ثانية

عندما يبدأ الأب في مواعدة امرأة أخرى, قد يتولد عن ذلك مشاعر سلبية لأن ذلك يغير نظام الأسرة مرة أخرى في ضوء هذه العلاقة الجديدة. وإذا كانت الفتاة مقيمة مع أمها, فقد تشعر أحيانًا أن الأم بدأت تتعامل معها وكأنها «صديقة» أكثر من كونها أمًا بعد أن تبدأ المواعدة, إذ تطلب نصيحة ابنتها ورأيها وتقص عليها أحداث المواعدة. ويتسبب قلب الأدوار على هذا النحو في زعزعة استقرار الفتاة وإزعاجها. وقد يتولد داخل الفتاة المراهقة شعور بالغيرة والامتعاض إذ تتحول الأم من تركيز معظم وقتها وطاقتها على الأبناء إلى تقسيم اهتمامها بينهم من ناحية وبين الصديق الجديد من ناحية أخرى. ويتضح ذلك بوجه خاص إذا اضطرت الفتاة إلى تحمل المزيد من مسئوليات الأم المنزلية, مثل رعاية أشقائها الصغار أثناء غياب أمها.

وعندما يتزوج أحد الوالدين مرة أخرى, تبرز قضايا أخرى. وتأخذ الأسرة حوالي خمس سنوات حتى تستقر بعد الزواج الجديد (ما يعادل تقريبًا ضعف الوقت الذي تأخذه بعد الطلاق).٢٠ والفتاة أقل استعدادًا من الفتى لقبول زوج الأم أو زوجة الأب وهي تجد صعوبة في التكيف على الأسرة الجديدة. وتميل إلى الانسحاب وكثرة التفكير في الأمر مما يزيدها حزنًا وتقطع كافة أشكال التواصل في الأسرة. وقد يرجع ذلك جزئيًا إلى أنه إذا كانت الفتاة تعيش مع أمها, فما كان بينهما من رباط وثيق قد يضعف إذ تحول الأم اهتمامها ورعايتها نحو الزوج الجديد. وإذا كانت الفتاة تعيش مع والدها, فهي تشعر بأن امرأة جديدة ستحتل مكانها في حياة الأب واهتمامه حتى إنه لن يتبقى لديه وقت أو اهتمام لها.

وبصفتنا قادة شباب, يمكننا في أغلب الأحيان أن نمثل «الشخص الكبير الآمن» عندما تجتاز المراهقة خبرة طلاق في أسرتها. فالوالدان غالبًا ما يغرقان في المسائل المتعلقة بالانفصال والطلاق حتى إنه, بديهيًا, لا يتبقى لديهما إلا أقل القليل من الطاقة العاطفية ليمنحاها لأبنائهما. فيمكننا, من ثم, أن نوفر مكانًا للمراهقين يعيشون فيه مراهقتهم, حيث يمكنهم أن يبكوا وينفسوا عما بداخلهم من مشاعر ويشعروا بما يشاءون دون قلق. وإذا اضطرت فجأة إحدى الفتيات لتحمل مزيد من



مسئوليات الوالدين المنزلية, فربما تجدين الفرصة لمساعدتها بتوصيل وجبة للأسرة أو مجالسة إخوتها الصغار حتى تنتهي من واجباتها المدرسية.

وفي بعض الأحيان يتطلب الأمر أن نتدخل في المشكلة الأسرية ونطلب من *الوالدين المتصارعين ألا يعتمدا على أبنائهما المراهقين* باعتبارهم كاتمي أسرارهما أو «بالغين صغارًا», بل نشجعهما بالأحرى على إيجاد مصادر أخرى للمساندة الوجدانية, كراعي الكنيسة أو إحدى مجموعات المساندة support group *.

الأشقاء

"كريستي" هي الصغرى بين ثلاث أخوات. وهي تقضي معظم وقتها بمفردها في المنزل بعد أن رحلت أختاها. فالأخت الكبرى خرجت من حياتها منذ فترة؛ فقد أنهت دراستها الجامعية مؤخرًا وهي تعيش بمفردها بعيدًا عن الأسرة. أما الوسطى, وتدعى "كاسي", تركت المنزل منذ فترة وجيزة للالتحاق بالجامعة. وبالنسبة لـ"كريستي" كانت "كاسي" هي طرف الصراع. فقد كانت "كاسي" تجيد أي شيء تحاول فعله. وكانت متفوقة دراسيًا ورياضيًا, كما كانت تتميز بشخصية قوية تستقطب انتباه والديها. وعندما سأل راعي الشباب «كريستي» عن حالها بعد أن أصبحت الآن الابنة الوحيدة بالبيت, لم تكن إجابتها مفاجئة كثيرًا حين قالت: «إني أطير من الفرحة. أخيرًا يمكن الآن أن يقضي بابا وماما وقتًا معي!»

يلعب الإخوة دورًا مهمًا في حياة الفتاة المراهقة. فالإخوة والأخوات الأكبر سنًا يمثلون القدوة للفتاة الصغيرة, إذ يُرونها كيف تجتاز رحلة المراهقة الشاقة. ويمكنهم أن يشرحوا لها كيف «تتعامل» مع ماما وبابا في بعض المسائل مثل مواعيد العودة للبيت والمواعدة. ويمكنهم أن يوفروا للفتاة أذنًا مصغية لا تصدر عليها أحكامًا (إلى حد ما) إذ يستمعون إلى موضوعات لا يمكن للفتاة مشاركتها مع والديها. وإذا شعرت الفتاة

* مجموعة من الأفراد يلتقون دوريًا لتزويد بعضهم البعض بالمساندة الوجدانية عن طريق مشاركة ما يعانونه من صعوبات أو تحديات في حياتهم بحيث يصغون إلى بعضهم البعض دون توجيه أي نقد أو نصح. — *المترجمة*



هل تعلم ...؟

أظهرت الأبحاث أن الفتاة التي لها إخوة أكبر منها غالبًا ما تتميز بمزيد من الأنوثة وتتمشى مع أدوار الأنثى التقليدية على نحو يفوق كثيرًا الفتاة التي لها أخوات أكبر.[٢٢]

أنها تتمتع بعلاقة دافئة ومساندة مع إخوتها, يمكن أن يخفف ذلك من الآثار السلبية الناتجة عن عدم قدرتها على بناء علاقة مع أقرانها.

وإذا كان الإخوة يذهبون إلى نفس المدرسة, يمكن للكبار منهم أن يوفروا للأصغر سنًا حماية من المشاكسين المؤذين. ويمكنهم أيضًا أن يخبروا الأخ الأصغر بكيفية التعامل مع قواعد المدرسة وأنظمتها على نحو لا يمكن للأم والأب القيام به (مثل الملابس الملائمة, أي مدرس تاريخ يختار, دورات المياه التي يجب ألا يذهب إليها أبدًا). ففي حوار مع مراهقة على وشك الالتحاق بمدرسة ثانوية في قلب المدينة مع ما يقرب من ٢٠٠٠ طالب, سألتها عما إذا كانت تشعر بالقلق. فهزت كتفيها بلامبالاة قائلة: «أماندا ستكون هناك.» لقد كانت على يقين تام أن أختها الكبرى ستهتم بها وتساعدها على فهم النظام.

إلا أن الإخوة الأكبر أحيانًا ما يمثلون نماذج سلبية. فالمراهقات اللاتي حبلت أخواتهن الأكبر سنًا أثناء المراهقة أكثر عرضة للممارسة الجنسية من غيرهن.[٢١] وقد أوضحت إحدى الدراسات أن توجه الأخ الأكبر نحو الممارسة الجنسية يؤثر على أخته الصغرى أكثر مما يؤثر عليها توجه الأخت الكبرى. فالأخ الأكبر الذي يتصرف تصرفات مدمرة يمكن أن يمهد الطريق للإخوة الأصغر حتى يتبعوا خطواته. وأحيانًا يفوق تأثير الأخ الأكبر على اختيارات المراهق تأثير الوالدين عليها.

وإذا كان بالأسرة أشقاء أصغر, يمكن أن يتيح ذلك فرصة للمراهقين حتى يجربوا القيام بأدوار الكبار ومسئولياتهم. فالفتيات في الولايات المتحدة وغيرها من الثقافات ينتقلن إلى دور الاهتمام بالصغار بكل سهولة إذ يتحملن مسئولية الاهتمام بإخوتهم الأصغر. إذ يُعد كل من مجالسة الإخوة الأصغر, وإعداد وجباتهم, والاهتمام بهم أمورًا تساعد في بث الشعور بالمسئولية لدى المراهق كما تتيح له الفرصة أن يجرب القيام بأدوار الكبار لفترة وجيزة.

ويعتبر الصراع جزءًا من العيش مع إخوة وأخوات. فالواقع أن العلاقة هي التي تسبب معظم الصراعات للمراهقين. فالإخوة والأخوات هم من نتعلم معهم الشجار وكيفية حل الصراعات. فالإخوة يصيحون ويتشاجرون عندما يشتم أحدهم الآخر أو يغيظه, ويتشاجرون على

المتلكات الشخصية, والأعمال المنزلية, و"تفضيل" الوالدين لأحدهم, وتعدي أحدهم على مساحة الآخر. إلا أن الإخوة أكثر ميلاً من الأخوات إلى التهديد باستخدام العنف البدني في المشاجرات مع إخوتهم. ولكنك إذا تحدثت مع أي امرأة نشأت مع أخوات, ستروي لك قصصًا عن مشاجرات بشد الشعر والصفع.

أبناء زوج الأم أو زوجة الأب

مع ارتفاع معدلات الطلاق وتكرار الزواج, يُحتمل أن يمر المراهق الذي انفصل والداه بخبرة العيش في أسرة مختلطة في إحدى مراحل حياته. والعلاقات مع أبناء الزوج الجديد أو الزوجة الجديدة تتميز عادة بأنها إيجابية نوعًا ما ولا تتضمن ما نراه من أشكال متطرفة في العلاقات بين الأشقاء. وهي لا تساوي في عمقها أو شدتها العلاقات مع الإخوة الأشقاء أو حتى غير الأشقاء. إلا أن الصراع ينشأ عندما يصبح الابن الذي كان الأكبر بين إخوته الثانيَ أو الثالثَ في الترتيب. ففقدان هذا الوضع الخاص المفهوم بديهيًا يمكن أن يشكل مصدر إحباط له ويثير الصراعات.

وتنشأ الصعوبة في اجتماع الشباب عندما يحضر الاجتماع اثنان أو أكثر من الإخوة. إذ يمكنهم, حسب نوع العلاقة التي تجمع بينهم (انظر الملاحظات الجانبية), أن ينسجموا معًا بشكل مذهل ويقدموا نموذجًا صالحًا لغيرهم من المراهقين في الاجتماع. وأحيانًا يلعب الأخ الأكبر دور من يرعى إخوته وأخواته الأصغر سنًا حتى إنه يقودهم لحضور مجموعة الشباب.

إلا أنه من المحتمل أيضًا أن يتبارى الإخوة في الحصول على اهتمام القادة وغيرهم من الشباب في الاجتماع. أو قد تتقمص إحدى الفتيات دور «الفتاة الطيبة», في حين تلعب الأخريات دور «المتمردات» لمجرد إثبات فرديتهن. ولما كن أخوات, فهن يعرفن ما يستفز كلاً منهن, ويحاولن مضايقة وإحراج بعضهن البعض وسط الشلة. وفي حالة ازدياد المنافسة أو إصدار الأحكام بين الإخوة يجب على قادة الاجتماع فصلهم عن بعضهم البعض بحيث يتيحون لكل منهم مساحته الخاصة ويُفضل أن يكون لكل منهم خادم مختلف يقدم له الرعاية حتى تتوفر لكل



العلاقات بين الإخوة

تُصنف العلاقات بين الإخوة المراهقين إلى خمس فئات:[٣٣]

١- علاقة الرعاية: عادة ما تتضمن العلاقة طرفًا أكبر, وعادة أختًا, تنتبه للإخوة الأصغر وغالبًا ما تتولى بعض مسئوليات الوالدين في رعاية الصغير.

٢- علاقة الصداقة: يحب الإخوة أن يقضوا وقتًا مع بعضهم البعض وتتكون بينهم صداقة قوية.

٣- علاقة النقد: تتميز بإثارة الغيظ والصراع. ويعرف الإخوة كيف يستفزون بعضهم بعضًا حتى يستثيروا غضب إخوتهم أو أخواتهم, وهم يداومون على فعل ذلك.

٤- العلاقة التنافسية: يتنافس الإخوة مع بعضهم البعض منافسة شديدة لتحقيق النجاح سواء أكان في الملعب أم في الفصل أم في المنزل.

5- العلاقة السطحية: يمكن للإخوة التعامل مع بعضهم البعض في انسجام, إلا أن العلاقة بينهم ليست وثيقة, فلا يربط بينهم رباط قوي, وغالبًا ما يعيش كل منهم في عالمه الخاص.



منهم الحرية التي تسمح له بالنمو خارج فلك الأخت الكبرى أو الأخ الأكبر.

مسائل تختص بالأسر المهاجرة

هل سبق لك أن سمعت مصطلحات مثل "واحد فاصل خمسة" (١,٥) أو "الجيل الثاني"؟ إنها تعبيرات تشير إلى الأسر التي هاجرت إلى الولايات المتحدة مؤخرًا. يشير مصطلح "واحد فاصل خمسة" إلى من ولدوا في دولة أخرى ولكنهم أتوا وهم أطفال مع أسرهم إلى الولايات المتحدة. وهم عادة ما يتذكرون على الأقل بعض الأشياء والعادات من بلدهم الأم. وقد يتحدثون الإنجليزية بلكنة أجنبية أو بلا لكنة, إذ يتوقف ذلك على سنهم, وربما أنهم مازالوا قادرين على التحدث بلغتهم الأم.

أما "الجيل الثاني" فهو يشير إلى الذين ولدوا بعد هجرة والديهم إلى الولايات المتحدة (يُطلق على الوالدين "الجيل الأول"). وتتوقف كل من معرفتهم للغتهم الأم وقبولهم لعادات بلادهم على ثقافة الأسرة. إلا أنه غالبًا ما تشعر مراهقات الجيل الثاني بانتماء أقوى للولايات المتحدة من انتمائهن إلى بلاد والديهن. وقد ينشئ ذلك نوعًا من الصراع حيث إن الوالدين (وأحيانًا العائلة الكبيرة كلها) يحاولون الاحتفاظ بثقافة بلادهم وحماية بناتهم مما يرون أنه تأثير سلبي للثقافة الأمريكية.

وقد يرون أيضًا استقلال الابنة على أنه خطوة نحو التخلي عن كل من العائلة والثقافة الأم. وقد كشفت دراسة أجريت على ما يزيد عن ٥٠٠٠ مراهقة من الجيل الثاني أن الصراع مع الوالدين أحد العوامل القوية التي تنبئ بنقص تقدير الذات وزيادة الاكتئاب بين المراهقات. وتزداد حدة الصراع إذا كانت الأسرة تعاني اقتصاديًا بسبب الهجرة.٢٤

والفتاة هي التي تواجه معاناة أكبر في عملية التطبيع, وربما يرجع ذلك إلى أن الكثير من الثقافات تحاول أن تحمي براءة بناتها وتحفظهن في أمان و"طهارة", في حين أنهم يشجعون أبناءهم الذكور على أخذ المخاطرات. تحدثت إحدى فتيات الجيل الثاني, وهي من أب مكسيكي عن نظرة والدها التسلطية قائلة: "إني أكثر قربًا من أمي. فهي تفهمني. ولكن أبي يقول بكل ثقة إن بعض الأشياء "غير لائقة" مثل البقاء خارج البيت والتحدث مع الأولاد في الحديقة العامة حتى ساعة متأخرة من

هل تعلم ...؟

عادة عندما تهاجر الطفلة قبل سن الحادية عشرة يُفترض أن تلتقط اللغة الجديدة وتتحدثها دون لكنة لغتها الأم, وهو ما يشار إليه أحيانًا باسم «تأثير كسينجر» "Kissinger Effect". فقد هاجر وزير الخارجية الأمريكي الأسبق "هنري كسينجر" من ألمانيا إلى الولايات المتحدة في سن الثانية عشرة, وظل يتحدث بلكنة ألمانية ثقيلة طيلة حياته. أما أخوه كان عمره عشر سنوات عند انتقالهم إلى أمريكا, وهو يتحدث الآن دون أدنى أثر لأي لكنة.

الليل. وهو يقول إنه تصرف لا يليق بشابة. ولكني تربيت مع هؤلاء الأولاد. وما من شيء سيء سيحدث. وأمي تفهم هذا."

وبعض المهاجرين يتميزون بعقليات متحجرة فيما يتعلق بأبنائهم. فهم يصرون على حماية أبنائهم من تأثيرات الثقافة الأمريكية. ويكونون كنائس تقتصر على جنسيتهم فقط, حتى إن الخدمات أحيانًا لا تقدم إلا بلغتهم الأم. وينظمون برامج بعد المدرسة تؤكد قيم بلادهم. وأي اقتراح بإدخال أسلوب مختلف للعبادة يُقابَل بالاحتقار والخوف من أنه سيفقدهم هوية ثقافتهم الأصلية.

وسواء أكانت الفتاة من فئة ١,٥ أو الجيل الثاني, فهي غالبًا ما تتكيف على الثقافة الغربية أسرع كثيرًا من والديها (يرجع ذلك أغلب الظن لاندماجها في نظام المدارس العامة). فإذا كان الأب أو الأم لا يجيدان الإنجليزية, يعتمدان على الفتاة المراهقة في الترجمة والتفاوض باسم الأسرة. وقد يخلق تبديل الأدوار هذا جوًا من عدم الأمان والتوتر الأسري لأن المراهقة هي التي تعتني بالوالدين في العديد من المواقف الاجتماعية. وهي تحظى بقوة أكبر من والديها في الثقافة الجديدة نظرًا لما تتمتع به من مهارات لغوية.

وفي بعض الحالات يكون المراهقون هم أول من يهاجر إلى الولايات المتحدة. ففي بعض الأحيان ترسلهم أسرهم بغرض التعليم, وفي أحيان أخرى يأتون هربًا من الحروب أو العنف في بلادهم. ويعتبر "أولاد السودان الضائعون" *the Lost Boys of Sudan مثالاً على ذلك.[٢٦] إلا أنه في سهرة صلاة من أجل السودان, وقفت شابة سودانية وقالت أمام الحاضرين: "لا تنسوا بنات السودان الضائعات أيضًا." إن المراهقين الذين يهاجرون دون مساندة العائلة الكبيرة غالبًا ما يصارعون الوحدة والضياع.

* أكثر من 27 ألف فتى والكثير منهم من جنوب السودان ذي الأغلبية المسيحية وبعضهم يتيم نظرًا لقتل المسلمين لآبائهم أثناء الحرب الأهلية الثانية بالسودان (-1983 2005) وقد هربوا من الاضطهاد وأطلقت عليهم هذا الاسم منظمات الإغاثة التي أخذت بعض هؤلاء اللاجئين ليستقروا بالولايات المتحدة, وسنة 2001 وصل منهم 3801 إلى الولايات المتحدة وهم الآن منتشرون في 38 مدينة ويتلقون عددًا من برامج المساعدة والإغاثة. — المترجمة



صوت فتاة

«كان وضع تعريف للذات عملية تنطوي على الكثير من المشاعر المتضاربة, وهي مازالت كذلك ... إني أنزعج عندما يروي أصدقاء والديّ قصص الماضي عن الفترة العصيبة التي اجتازوها لدى وصولهم إلى الولايات المتحدة (درسوا التمريض والمحاسبة في كوريا ولكنهم هنا, بسبب حاجز اللغة, اضطروا أن يقبلوا وظائف عمال النظافة. وفكرت قائلة, بشعور من المهانة استدخلته من هذا الجو: "هذه هي أمريكا. ليس أمامك إلا أن تعتادي عليها." حتى إني أرى الدمية باربي مخيفة وقبيحة, ومع ذلك فمازلت أتمنى جفنين عميقين وعينين واسعتين هادئتين بشكل مغرٍ ومثير كعيون الغربيات." — "جني كيم", "كيم تشي والخطر الأصفر" [مصطلح استعاري ظهر في نهاية القرن التاسع عشر إشارة إلى الصينيين ثم اليابانيين المهاجرين إلى دول الغرب ولاسيما الولايات المتحدة] "Kim Chee and Yellow Peril"[25]



«لسبب ما، ساويت في طفولتي بين كون الشخص «أمريكيًا» و«بياض البشرة». وكانت تُعتبر تسميتي لنفسي «كورية أمريكية» بدلاً من «كورية» فقط نوعًا من الخيانة، وكأن أكثر ما تمنيته، دون وعي مني، أن أكون بيضاء. وأطلق على جيل والداي «موزة»: صفراء من الخارج وبيضاء من الداخل. ولكني كنت مصرة على هذه الهوية المختلطة، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أني شعرت أني نوع من الأمريكيين (أي كورية Korean، لأني استخدمت الكلمة على أنها صفة [في الإنجليزية]، وأمريكية American، لأني استخدمتها على أنها اسم)، أي هجين ثقافي. وقد عرفت أطفالاً أمريكيين من أصول أفريقية ولاتينية ولدوا في الولايات المتحدة مثلي وكانوا أيضًا "أمريكيين" من حيث الجنسية، ولكننا جميعًا يُنظر إلينا على أننا "الآخرون". ولماذا يسيطر البيض على الثقافة السائدة في متاجر "جاب" Gap [متاجر أمريكية لبيع الملابس والاكسسوار]، ومطاعم "ماكدونالدز"، ومسلسلات التليفزيون؟"— "جيني كيم"، "كيم تشي والخطر الأصفر"

تقول "روزلين دومينجو" التي وفدت إلى الولايات المتحدة بمفردها: "إن الحياة هنا في الولايات المتحدة تعني أني سأظل منفصلة عن عائلتي. حتى لو كنت أنعم هنا بفرص أفضل, فكيف يمكن أن تكون الحياة جميلة دون أسرتي؟ أتمنى أن أجد الفرصة لأنمو مع أسرتي؛ الأسرة التي حرمت منها في طفولتي. وفي الوقت نفسه أريد أن أوفر لهم مستقبلاً أفضل, حتى لا يعانوا ظروف الفلبين الشاقة كالفيضان والتلوث. رغم أني أعرف أن الاهتمام بهم يعني في بعض الحالات التضحية بسعادتي الشخصية."٢٧

يؤثر كل من التراث العرقي للفتاة وخلفيتها تأثيرًا قويًا على نمو هويتها سواء أرادت أم لم ترد. إذ تعاني مراهقات ١,٥ والجيل الثاني صعوبة كبيرة في نمو هويتهن. فلا يتوقف الأمر عند حد عدم اتفاق قيمهن مع قيم الوالدين, ولكنهن قد يشعرن أيضًا وكأنهن في صراع مع الثقافة بأكملها. فعندما تحاولن مثلاً تبني معايير المواعدة الغربية, لا تصارعن مع أمهاتهن وآبائهن فحسب بل مع الأجيال التي سبقتهم أيضًا. ففي بعض الثقافات, مثل الثقافة الصينية يعتبر الالتزام بالأسرة والإخلاص لها من أولويات الفرد. وقد يأتي ذلك على النقيض تمامًا من الثقافة الأمريكية التي تشجع المراهقة أن تستقل عن والديها وأسرتها. ويتضح هذا التوتر بين الثقافتين في تعريف الفتاة لنفسها. فالفتاة تميل أكثر من الفتى إلى تعريف نفسها بهوية مزدوجة (مثل كورية-أمريكية, مكسيكية-أمريكية, وهكذا).

ولابد لنا أن نفهم أنه عندما تقرر إحدى الأسر الهجرة فإن تغيرات هائلة تطرأ على نظام الأسرة. فهم يفقدون ثقافتهم السابقة وما كانوا يتمتعون به من مصادر للمساندة. وقد تفتقد الأسرة, وفقًا لعدد الأفراد المهاجرين, العائلة الكبيرة التي تساعد في الكثير من الثقافات في تربية الأطفال. ومن ثم قد تفتقد الأسرة ما اعتادت عليه من روتين يومي في تناول الوجبات والممارسات الدينية. وقد تشعر المراهقة أيضًا بالوحدة نظرًا لعدم تفهم أقرانها لما مرت به من خبرات سواء في الولايات المتحدة أو في «وطنها».

وقد تختلط عليها الأمور فيما يختص بدورها كشابة. فربما يُتوقع من الفتاة المراهقة في ثقافتها الأصلية أن تمكث بالبيت وترعى والديها



وتساعد في شئون الأسرة حتى تتزوج. وربما تنتقل بعد ذلك إلى منزل أسرة زوجها وتعيش معهم. ولذلك، حتى بعد انتقال أسرتها إلى الولايات المتحدة، ربما يتوقع منها الوالدان أن تبقى في هذا الدور المنتظر منها في ثقافتهما الأصلية. وقد يصعب عليها التعامل مع توقعات والديها، إذ أنها ربما تحلم بالالتحاق بجامعة خارج الولاية التي تقيم بها الأسرة وتركز على حياتها المهنية لا على الزواج وتكوين أسرة.

ويمكن من ناحية أخرى أن تمثل الأُسر المهاجرة مكانًا آمنًا ومصدر قوة للفتاة المراهقة، ولاسيما إذا كانت الأسرة مكانًا يوفر الدفء والمساندة ويتبنى توقعات وقواعد معقولة. ويمكن للمراهقين الذين ينتمون لفئة واحد فاصل خمسة أو الجيل الثاني لا أن يتلقوا المساعدة من أسرهم الصغيرة فحسب بل من أفراد العائلة الكبيرة أيضًا ومن الآخرين ممن ينتمون إلى جماعتهم العرقية. فقوة الهوية العرقية وصحتها يمكن أن تعطي الفتاة إحساسًا بالهوية وتساعدها في مسيرتها نحو تكوين هويتها الشخصية الخاصة.

دور قائد الشباب

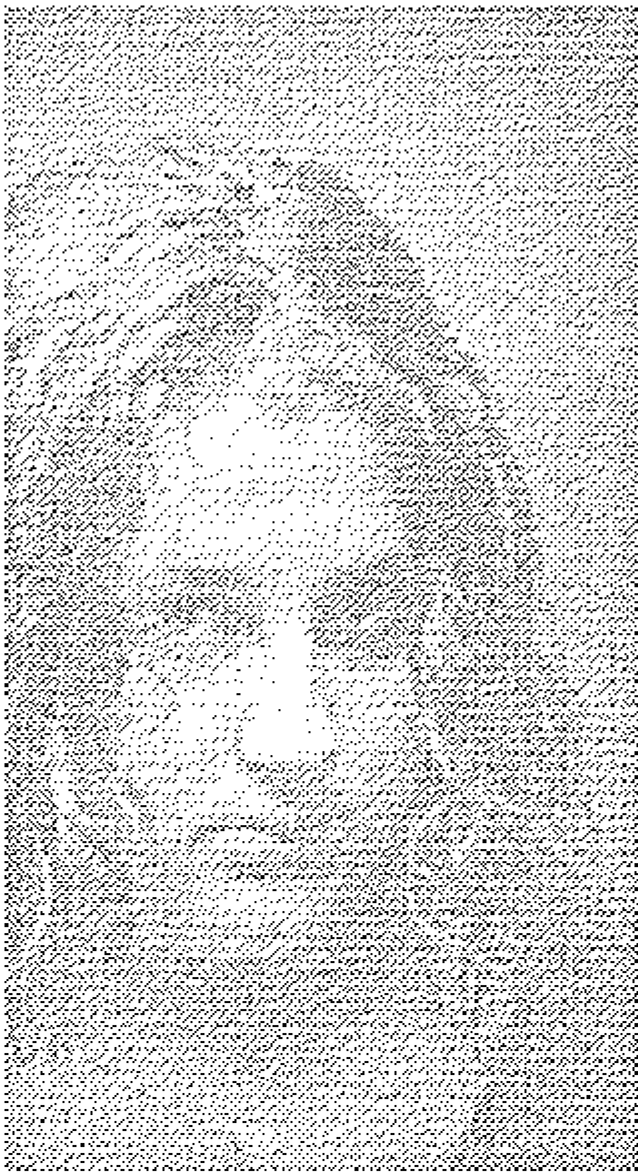
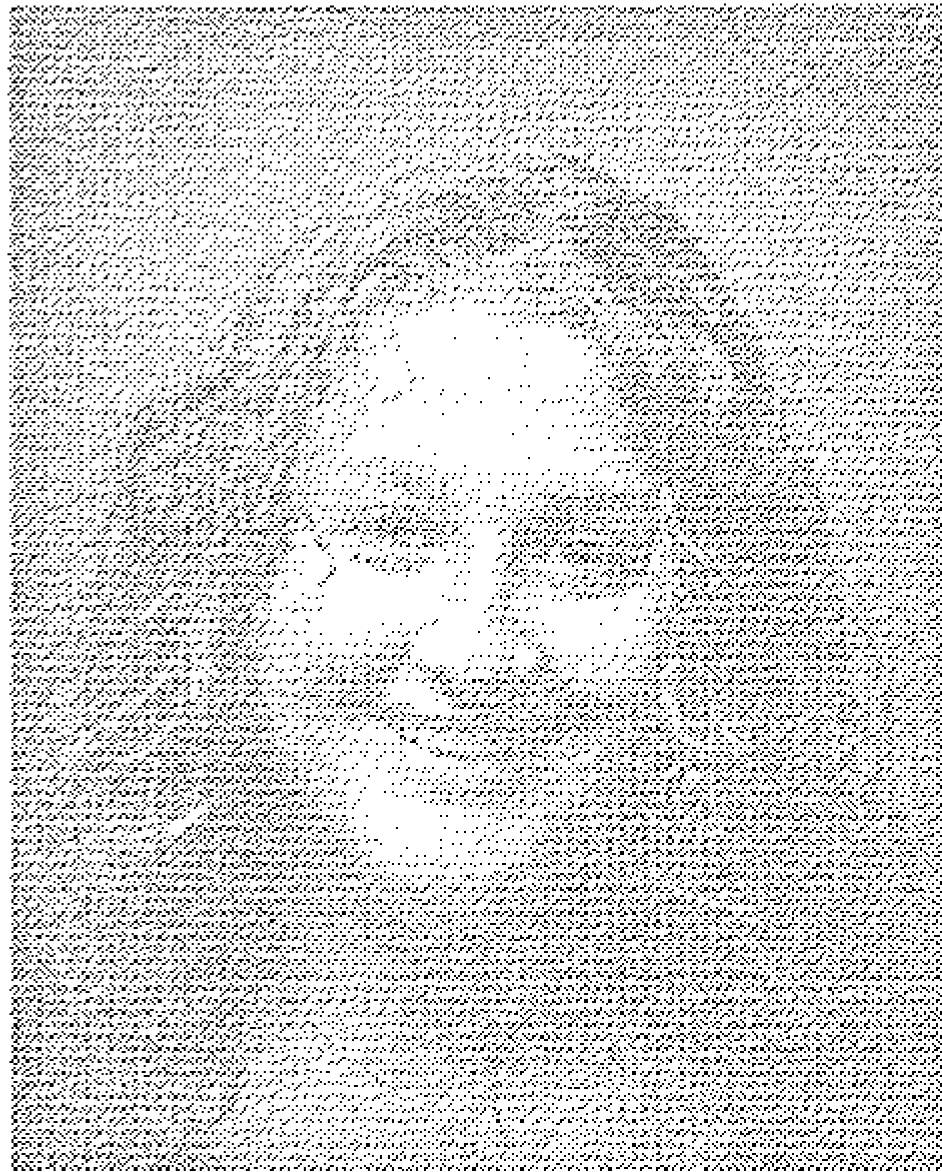
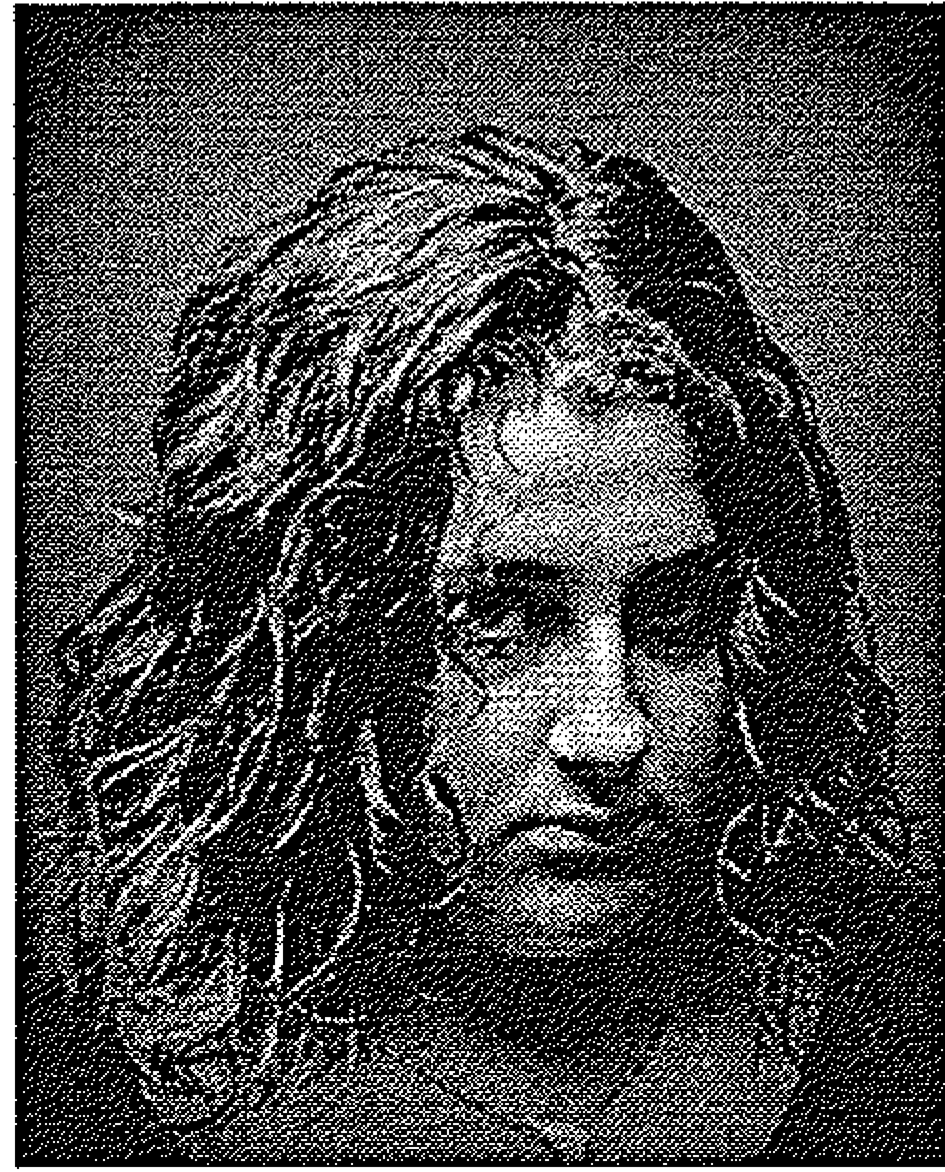
لا تُعدّ العائلات الكبيرة الممتدة جزءًا من حياة المهاجرين فحسب بل من حياة الكثير من البنات الملونات أيضًا. فالأسرة الصحيحة القوية يمكن أن تمثل مصدر قوة للفتاة المراهقة. فهي مكان آمن حيث يُحترم الكبار وتُحترم العادات، وحيث يمكن للفتاة أن تدرك أنها جزء من سلسلة متعاقبة من النساء القويات. فغالبًا ما تتميز الأسر الأمريكية ذات الأصول الأفريقية مثلاً بشبكة هامة من أفراد العائلة الممتدة. ويمكن لهذه العائلة أن تساند الفتاة الأمريكية الأفريقية، وتمثل لها مصدر القدوة والتشجيع والحماية من عنصرية الثقافة الأمريكية.

في الدراسة التي أجرتها الجمعية الأمريكية للجامعيات سنة ١٩٩٢ سجلت الأمريكيات من أصول أفريقية أقل معدلات نقص تقدير الذات بدءًا من طالبات المدرسة الابتدائية حتى الثانوية مقارنة بالأصول العنصرية الأخرى.٢٩ وقد يرتبط جزء كبير من هذا الشعور القوي بتقدير الذات بالدعم الأسري.





وبالرغم من أن اجتماع الشباب لا يهدف أبدًا إلى أن يحل محل منظومة الأسرة, فهو يوفر أحيانـًا مصدرًا للدعم عندما تكون هذه المنظومة ضعيفة. فكما تمثل العائلة الممتدة القدوة والتشجيع, بل ربما الحماية أيضـًا, يمكن لاجتماع الشباب أيضـًا أن يقوم بالدور نفسه. و يتيح غنى اجتماع الشباب بقادة ينتمون إلى مجموعة متنوعة من الأجيال والخلفيات الفرصة للفتاة المراهقة حتى تدرك أنها جزء من سلالة من المؤمنين ذات تاريخ طويل.

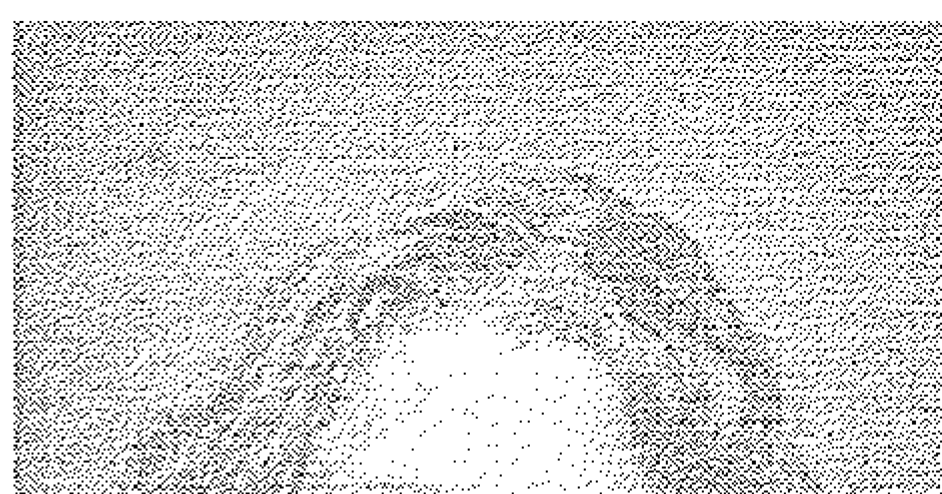
الفصل ١٠

مسائل متعلقة بالصداقة










كان مساء الجمعة وقد اجتمع عدد من اجتماعات الشباب من الكنائس المحلية لحضور حفل موسيقي. وكانت «هالي» هناك مع صديقاتها من الكنيسة. وقد قضين فترة بعد الظهر في تبادل الرسائل على التليفون المحمول ليعرفن من منهن ستحضر الحفل وماذا سترتدي كل منهن. فقد عرفت «هالي» البالغة من العمر ١٢ سنة أن ارتداء ملابس غير مناسبة في أحد المناسبات الاجتماعية قد يتسبب في نبذ الفتاة من الجماعة. وبمجرد أن علمت ما كانت «برايـن» سوف ترتدي, فتشت كل ركن في خزانة ملابسها حتى تجد شيئـًا مشابهـًا. وبالرغم من أن أيـًا منهن لم تعبر صراحة عن ذلك, إلا أن الجميع في الشلة كن يعلمن يقينـًا أن «برايـن» هي العضو الأكثر بروزًا بين فتيات الشلة. وكانت سائر الفتيات قانعات باتباع قيادتها القوية.

وقد كانت «برايـن» أيضـًا أعز صديقات «هالي» على مدى سنوات. ولكن «برايـن» كانت تقضي وقتـًا أطول هذه السنة مع الأصدقاء الذين عرفتهم من زياراتها لمجموعات كنسية أخرى. وهكذا فهمت «هالي» أنها لم تعد في مركز دائرة أصدقاء «برايـن», بل إنها سرعان ما دُفِعـَت إلى المحيط الخارجي.

تجمعت الفتيات في أحد أركان صالة الألعاب الرياضية تراقبن مجموعات الشباب لدى وصولها مراقبة دقيقة, وينتقدن الفتيات بينما يختبرن الفتيان. وبذلت «هالي» قصارى جهدها لتظهر الوجه الواثق الهادئ من شخصيتها. وفجأة لمحت «برايـن» مجموعة من الفتيان الذين تعرفهم من كنيسة أخرى وهم يدخلون الصالة في بطء وتكاسل, فأشارت إليهم. وبينما كانوا يتقدمون نحو الجانب الآخر من الصالة لتلبية دعوتها, استدارت «برايـن» ورمقت «هالي» بنظرة حادة من أعلى إلى أسفل, ثم همست في أذنها غاضبة بالكلمات التي سوف تتردد في ذهن «هالي» على مدى سنوات: «»هالي», لماذا لا تقفين في مكان آخر بعيدًا عن هنا؟» ومن الواضح أنه لم يكن سؤالاً بل أمرًا. فقد تحدثت الملكة المتسلطة, وجرحت رسالتها «هالي» جرحـًا غائرًا: فلم تعد «هالي» مقبولة لدى الشلة, بل أصبحت مصدرًا للحرج والخجل الذي يفسد جاذبيتهن وشعبيتهن.

وابتعدت سائر الفتيات بشعور من عدم الارتياح والشفقة بينما تبعن



«برايـن» لمقابلة الفتيان. واستدارت «هالي» دافعة شعرها بقوة وكأنها تريد أن توصل رسالة: «إني أكرهكن»، ولكن المسكينة فشلت في نقلها. وأسرعت إلى الحمام حيث تنفرد بنفسها في خجلها وحيرتها.

لقد اجتازت معظم الفتيات في فترة ما خبرة مثل تلك التي مرت بها «هالي». فالقول بأن مرحلة المراهقة هي فترة اضطراب للفتاة يقلل كثيرًا من الحقيقة ولاسيما فيما يتعلق بالصداقة. فبينما كانت الفتاة في المدرسة الابتدائية تحتفظ بصديقة حميمة أو صديقتين على مدى سنوات، فما أن تصل هؤلاء الفتيات إلى المرحلة الإعدادية حتى يمكن لصداقتهن أن تنفصم في ليلة وضحاها. وبالرغم من أنه حدث منطقي إذا نظرنا إليه بوصفه جزءًا طبيعيًا من عملية النمو، فلابد أن نتنبه أن عملية النمو هذه قد تصيب الفتاة التي تجتازها بالحيرة، وأحيانًا بالأسى.

تغير الصداقات من الطفولة إلى المراهقة

نعلم أنه قبل المراهقة المبكرة تقوم صداقات الأطفال غالبًا على الأنشطة المشتركة مثل ركوب الدراجات أو لعب كرة القدم أو الذهاب إلى معسكرات الكشافة أو حضور مدرسة الأحد.١ وفي تلك المرحلة التي تسبق المراهقة يلعب الوالدان دورًا مؤثرًا جدًا. فهما اللذان يحددان الأنشطة التي تمارسها الفتاة، والوسط الذي تتعامل معه، والكنيسة التي تذهب إليها، وإلى حد ما الأطفال الذين تشاركهم اللعب. وفي هذه المرحلة تعلق الفتاة أهمية كبيرة على نصيحة والديها.

ولدى بلوغ الفتاة مرحلة المراهقة المبكرة، تنتقل بؤرة علاقتها من الوالدين إلى الأقران. فبالرغم من أن الوالدين مازالا يحتفظان بتواجد قوي في حياتها، فتأثيرهما يتضاءل. فالمراهـقة تتجه إلى أصدقائها حتى تكون صحبة قبل أن تذهب إلى والديها. ففي إحدى الدراسات التي أجريت على ١٠٠٠ مراهقة من سن ١٢ إلى ١٩ سنة، وُجد أن أكثر من ٧٠٪ منهن يوافقن على العبارات التالية:

- "صديقتي الحميمة تفهمني أكثر مما يفهمني والداي."



- "أشعر الآن أني أتعلم من أصدقائي المقربين أكثر مما أتعلم من والداي."
- "يمكنني أن أتصرف على طبيعتي مع أصدقائي القريبين أكثر مما أفعل مع والداي."[2]

وقد وجدت هذه الدراسة أيضًا أن المراهقة تلجأ إلى والديها لمناقشة المسائل المتعلقة بالتعليم واختيار المهنة, إلا أنها تفضل اللجوء إلى الصديقات لمناقشة المسائل الشخصية مثل وجهة نظرهن في الجنس وعلاقاتهن مع الأولاد.

ولا يقتصر نمو العلاقة مع الأقران على زيادة عمق المشاركة والتفاعل معهم, بل زيادة الوقت الذي تقضيه المراهقة معهم أيضًا. فقبل أن تبلغ الفتاة مرحلة المراهقة قد تقضي اليوم الدراسي مع أقرانها ولكنها تقضي معظم وقت فراغها بعد المدرسة مع والديها. إلا أنها مع بداية المراهقة المبكرة, تقضي وقت فراغها أيضًا مع الأقران. فقد اكتشف الباحثون في إحدى الدراسات التي أجريت على المراهقين من سن ١٣ إلى ١٦ أن متوسط الوقت الذي يتفاعل فيه المراهقون مع والديهم لم يبلغ سوى ٢٨ دقيقة في اليوم, في حين أن متوسط تفاعلهم مع الأصدقاء وصل إلى ١٠٣ دقيقة يوميًا.[٣] أي أن المراهقة تفضل قضاء الوقت مع أصدقائها على قضائه مع أمها أو أبيها.

إلا أن تأثير هذا التغير في مستوى العلاقات الذي يمر به الوالدان لأول مرة يشعرهما أنهما طُردا خارج حياة الابنة. وغالبًا ما يسمع قادة الشباب الوالدين القلقين المتضايقين يقولون: "لا يمكنني أن أجعلها تتحدث إلي. فهي دائمًا في غرفتها, ثم إما تتصل بأحد أصدقائها على التليفون أو الإنترنت." ويتوق الوالدان إلى الطفلة الصغيرة التي كانت تريد أن تذهب إلى كل مكان وتفعل كل شيء معهما. فقد يصعب عليهما أن يدركا أن هذا الانفصال العاطفي مؤشر صحي على أن ابنتهما تصبح أكثر استقلالية, وأنه حركة ضرورية في الرحلة إلى مرحلة النضج.

إلا أني أود أن أزف بشرى سارة للوالدين وسط هذا التغير. فقد أظهرت الدراسات أنه إذا كان المراهق قد اختبر في طفولته علاقة قوية مع والديه، فهو غالبًا ما يتمتع بعلاقة قوية مع أصدقائه. فإذا كان



المراهق قد تعلم أن يثق بوالديه ويستأمنهم على أسراره, فسوف ينقل تلك السمات عينها إلى صداقاته.٤

ولكن لماذا التحول من الوالدين إلى الأصدقاء؟ تستنزف الفتاة في مرحلة المراهقة قدرًا هائلاً من طاقتها في محاولة الإجابة عن السؤال «هل أنا طبيعية؟» وفي هذا المسعى يمثل الأصدقاء مكانًا آمنًا, وخاصة الأصدقاء من نفس الجنس. وحتى لو لم تمر الأخريات بنفس الخبرات التي تجتازها الفتاة, إلا أنهن تمثلن بالفعل آذانًا صاغية وتعطين الفتاة إحساسًا مطمئنًا بأن شخصًا ما اجتاز خبرات مشابهة يمكنه فهمها. وليس غريبًا أن نسمع تعليقات مثل: «إنها تفهمني» أو «إنها تمر بنفس المشاعر التي أشعر بها.» فيمكن للصديقات, وخاصة أثناء المراهقة المبكرة, أن يوفرن مكانًا آمنًا لمناقشة ما يعم حياتهن الجديدة من فوضى, بعيدًا عن أسئلة الوالدين القلقين التي تشعر الفتاة أنها «تقتحم» حياتها الشخصية. فالفتاة تشعر مع صديقتها المخلصة أنها يمكنها أن تشارك أعمق ما يعتمل في داخلها من مشاعر دون أن تخشى رفض صديقتها لها.

ويمكن أن توفر العلاقة القوية مع صديق في نفس المرحلة العمرية مهربًا من الظروف الأسرية الصعبة. فالمراهقة المبكرة فترة يشعر فيها المراهق أن الحديث عن مشاعره وما يسبب له التوتر في حياته يكون أسهل مع أصدقائه. ففي الطفولة كانت الأحاديث تدور حول ما يمارسه من أنشطة وما يعيشه من حقائق ملموسة (مثل: "ماما وبابا في طريقهما إلى الطلاق.") ولكنه الآن قادر على التحدث عن مشاعره تجاه الموقف على نحو أعمق (مثل: "أشعر براحة كبيرة أن بابا سيرحل عن المنزل. إني أشعر باضطراب في معدتي وكأني ابتلعت كمية من الحمض كلما أسمعهما يتشاجران").

ولا يقتصر الأمر على لجوء الفتاة في المراهقة المبكرة إلى أصدقائها قبل اللجوء إلى والديها, بل إن عدد صداقاتها أيضًا يزداد. فبينما كان لديها في الطفولة بضعة أصدقاء "مخلصون", وربما كان لها صديقة "مقربة" أو اثنتين (أو, بلغة الفتيات, أحسن أصدقاء إلى الأبد"). ولكنها عندما تصل إلى المرحلة الإعدادية تتزايد قدرتها على تكوين عدة صداقات عميقة. ("عميقة" في مستوى الألفة والعلاقة الحميمة حيث يمكن للفتيات أن

نصيحة لقائد الشباب

رتب في بداية العام الدراسي اجتماعًا لأولياء الأمور الذين لهم أبناء في المرحلة الإعدادية لأول مرة, ونبههم مقدمًا إلى التغيرات التي يجب أن يتوقعوا مواجهتها مع أبنائهم. ادعُ بعض الوالدين «القدامى» وطلاب المرحلة الثانوية للإجابة عن أسئلة الوالدين. فكما يحاول الأبناء اكتشاف ما إذا كانوا طبيعيين أم لا, فأولياء الأمور أيضًا يطرحون نفس السؤال!

يشاركن بوجه خاص أفكارهن, ومشاعرهن, وخبراتهن الشخصية). وتبدأ الصراعات عندما لا تقبل أعز صديقاتها من المدرسة الابتدائية هذه الدائرة المتسعة من الصديقات.

وكما رأينا في القصة الافتتاحية في مطلع هذا الفصل, يمكن لفتاة مثل «برايـن» أن تصل إلى المرحلة الإعدادية وهي مستعدة لتكوين أصدقاء جدد بوصفهم رمزًا لهويتها الاجتماعية النامية. وما يحدث عادة في عالم المراهقات في المراهقة المبكرة أن الفتيات من نوعية «برايـن» يمكنهن أن يكتسحن فتيات مثل «هالي» التي تنمو ببطء أو تتميز بالانطواء نوعًا ما. وليس بالضرورة أن «برايـن» تقصد أن تكون قاسية, ولكن الآثار التي خلفتها في نفس صديقتها قد تكون مدمرة. وربما تصف «برايـن" الموقف على أنه مجرد جزء من النمو وقد تحكم على "هالي" أنها غير ناضجة (حكم قاسٍ على أي مراهق صغير السن). وربما أن "هالي", على النقيض, تقاوم التغيرات المصاحبة للنمو. فقد تفضل البقاء في عالم مدرستها الابتدائية الآمن حيث تدور الصداقات حول لعب كرة القدم لا حول جذب انتباه الأولاد. وبالتالي قد تحكم على "برايـن" أنها متعجرفة سطحية تسعى إلى الشهرة الاجتماعية.

وبوصفنا قادة شباب, علينا أن نفهم أن وجهتي نظر كلتا الفتاتين على صواب حسب مرحلة النمو التي وصلت إليها كل منهما. كما يجب أن ندرك أن صداقة كل من "برايـن" و"هالي" قد تعود لسابق عهدها من حيث عدم مصادقة إحداهما لآخرين وانحصار الصداقة فيما بينهما, ثم تحدث قطيعة بينهما مرة أخرى, ثم تكتفي كل منهما بالأخرى مرة ثانية, وهكذا دواليك. وعلى قادة الشباب أن يدركوا أن هذا الصراع هو مرحلة انتقالية هامة طبيعية وأن الفتيات يتعلمن مهارات قيمة في حل الصراع عن طريق هذه الحركة المتكررة من الفُرقة ثم إعادة العلاقات. ويمكن لقادة الشباب تقديم يد العون للفتاتين بمساعدتهما على التفكير مليًا في هذه العملية وفي سلوكهما, وخاصة إذا كانت إحداهما أو كلتاهما تبدأ في التعامل بقسوة. فإذا أصبحت إحداهما مستهدفة من الأخرى, ربما يساعدها أن نزودها بمهارات المواجهة حتى تزيد ثقتها بنفسها.



"هل تسمعني الآن..؟"

تؤثر النهضة التكنولوجية على علاقات الفتيات. فلما كان 83% من المراهقين يستخدمون البريد الإلكتروني, وتصل نسبة من يستخدمون غرف الدردشة إلى 42%, بدأت الفتيات في استحداث أساليب جديدة للتواصل مع أصدقائهن. "تصل نسبة الفتيات اللاتي يمتلكن هاتفًا محمولاً إلى 68%", مما يؤدي إلى تحول الرسائل الفورية التي ترسل على المحمول إلى وسيلة الفتاة الأولى لبناء شبكة علاقاتها الاجتماعية والاحتفاظ بها. فبينما يتيح لها الهاتف التحدث مع شخص واحد, فالرسائل القصيرة تسمح لها بإجراء عدة محادثات في وقت واحد. وقد أظهرت دراسة أجرتها "تايلور جروب" Taylor Group, وهي شركة متخصصة في إجراء الأبحاث على سوق الشباب, أن "59% من المراهقات الصغيرات يستخدمن الإنترنت يوميًا, وترسل 49% رسائل نصية على الهاتف لأصدقائهن يوميًا." إلا أن الهاتف الأرضي لم يمت بعد, فقد وجدت شركة "تايلور جروب" أيضًا أن 64% من الفتيات فيما بين الثانية عشرة والخامسة عشرة مازلن يتحدثن في الهاتف يوميًا. تقول "ترِسي لانزا" الباحثة الاستراتيجية في وكالة خدمات التسويق باورباكت Powepact في ريتشموند, فرجينيا: "نعلم أن المراهقات يستخدمن العديد من وسائل الإعلام باعتبارها أداة

يتبع >

مسموح بالأولاد

عند انتقال البنات إلى المراهقة المتوسطة, يتحولن من الصداقات التي تتكون أغلبها من الفتيات إلى الصداقات المختلطة. وليس غريبًا أن تضع إحدى الفتيات اسم ولد ضمن قائمة أصدقائها المقربين, ودون أن تنتظر منه أي علاقة عاطفية. فبالرغم من أنها فيما سبق كانت لا تشعر بارتياح إلا عندما تشارك أفكارها الشخصية العميقة مع صديقاتها الفتيات فحسب, فهي الآن لا تجد أي صعوبة في توسيع دائرة صداقاتها العميقة بحيث تشمل الفتيان. وهذه الصداقات المختلفة تؤدي غرضًا يتجاوز مجرد مساعدة الفتاة على فهم نظرة الولد إلى الحياة. فهي تعدها لعلاقة عاطفية طويلة قد تصل إلى الزواج.

إلا أن هذه الصداقات المختلطة لا تخلو من الجوانب السلبية, فقد تضعف هذه الصداقات علاقة الفتاة بصديقاتها وتزيد الخلافات بينهما. كما توضح الأبحاث أيضًا أن المراهقين يُكونون أحيانًا مفاهيم خاطئة عن مستوى الألفة والتقارب في هذه العلاقات المختلطة. فالفتيات يعتبرن أن علاقاتهن مع الأولاد تتميز بمستوى من التقارب والألفة في حين أن الفتيان لا يرون العلاقة بهذا المستوى من التقارب.١١

إختلاف صداقات الفتيات عن الفتيان

يتشابه كل من المراهقين والمراهقات في أن كليهما يقدر الصداقات الحميمة مع أشخاص يمكنهم أن ينفتحوا عليهم ويشاركوهم أمور حياتهم الخاصة. فكل من البنين والبنات يبحثون عن الأصدقاء ليتحدثوا إليهم عن مشاعرهم الحقيقية. إلا أن صداقات الفتيات تختلف في بعض التفاصيل عن صداقات الفتيان. فالفتاة عادة ما تكون صداقات أكثر من البنين, وتتميز تلك الصداقات بمزيد من العمق والاعتماد المتبادل مقارنة بصداقات البنين المعتادة. [١٢] وهكذا يتمشى مع هذا المستوى من عمق المشاركة تأكيد الفتاة على عنصر الثقة في الصداقة. ومن ثم, فانكسار الثقة في الصداقة بين الفتيات يعني قطع العلاقة.

وتفضل الفتيات بشكل يفوق البنين المجموعات الأصغر التي يجمع بين أعضائها مزيد من التقارب, كما يفضلن الأنشطة التي توفر لهن فرص لمحادثات أعمق. وهو ما يفسر انتشار ظاهرة تجمع بعض



تابع >

للتواصل الاجتماعي لا للتسلية. فالفتيات يستخدمن الإنترنت ولكنهن أيضًا يرتدين الأجهزة اللاسلكية التي ترن أو تصدر ذبذبات عند استقبال الهاتف المحمول لمكالمة أو رسالة. وهن يشاهدن التليفزيون ولكنهن أيضًا يستخدمن الإنترنت."

أجري حوار في إحدى الدراسات مع فتاتين في سن الثالثة عشرة تدعى إحداهما "سام" والأخرى "كاري". وتلقي النتائج التي توصل إليها الباحثون الضوء على الدور الذي تلعبه الرسائل النصية في عالم المراهقات.

"تعتقد كل من "سام" و"كاري" بوجه عام أن التواصل بالرسائل النصية يرفع من مكانتهما الاجتماعية ويؤسس نوعًا من التيار الاجتماعي الذي يجعلهما دائمًا على دراية بكل ما يحدث حولهما. وتعتقد "كاري" أن التواصل بالإنترنت يمنحها مزيدًا من الشعبية بين بعض الأقران, وهي تقول: "إن هذا يتوقف على كيفية استخدام هذه الوسيلة, فمثلاً في بعض الأحيان تحدث أشياء في مكان ما, أو تحدث مواقف طريفة, وعندها يمكنك اكتساب أصدقاء أفضل بفضل الموضوعات التي تحدث عنها. أما "سام" التي تستعد لكي تنتقل العام القادم من المدرسة الإعدادية التابعة للكنيسة إلى المدرسة الثانوية الحكومية تقول إنها تستخدم الرسائل النصية لتتعرف على بعض الطلاب من المدرسة الجديدة, وتطلع على ما يتبادلونه من "نكت وكلمات سر فيما بينهم وغير ذلك" وعما يدور بينهم من نميمة اجتماعية. فمعرفتها لمن هم الذين يتمتعون بشعبية ومن الذين يخرجون مع بعضهم البعض يسهل عملية انتقالها للمدرسة ويضمن لها تكوين شبكة اجتماعية أكثر تماسكًا عندما تلتحق بالمدرسة.""

الصديقات ومبيتهن معًا في منزل إحداهن وخاصة في المراهقة المبكرة. ففي مثل هذه المناسبات تتعلم الفتيات من بعضهن البعض كيف يخضن مرحلة المراهقة المضطربة. ومبيت الفتيات معًا الذي يُنظر إليه غالبًا باعتباره أحد الأحداث المميـزة لانتقال الفتاة إلى عالم المراهقة يتيح فرصًا لتواصل أعمق بعيدًا عن رموز السلطة. وتتيح هذه الليالي للفتيات الأصغر سنًا الفرصة لمناقشة ما يتعلق بالمراهقة من حقائق وخرافات مع الأخريات, إذ يتناولن عادة موضوعات يعتبرنها شديدة الحساسية (والإحراج) للوالدين.

ويَسهل على الفتيات في مثل هذه التجمعات قضاء الليلة كلها في الأحاديث ويدعمن ذلك بفقرات من التهام كميات من الطعام غير الصحي وتضفير شعر بعضهن البعض. أما تجمعات الأولاد في مثل هذه الليالي تدور حول الأنشطة أكثر من أي شيء آ خر مثل ألعاب الفيديو أو كرة السلة أو مشاهدة الأفلام وغير ذلك.

ومن الاختلافات الأخرى بين صداقات البنين وصداقات البنات أن صداقات البنات تتميز بمزيد من التعاطف. فإذا كانت إحدى الفتيات في الشلة تمر بأزمة معينة, تؤثر هذه الأزمة على مزاج صديقاتها. ولذلك نجد أنه عندما تندفع إحدى الفتيات خارج الحجرة باكية يتبعها عدد من الفتيات, وسريعًا ما تجد مجموعة كاملة من بنات الصف السابع يقفن باكيات في الممر. وإذا ظهر أن إحدى الصديقات غير متأثرة بأزمة الفتاة, فقد يمثل ذلك سببًا كافيًا لنبذها من الشلة ولو بصفة مؤقتة. (إلا أن الاستثناء لهذه القاعدة طبعًا هو إذا كانت هذه الصديقة غير المبالية هي أبرز أعضاء الشلة أو هي المتسببة في الأزمة). فأفراد الشلة يجمع بينهن شعور بالتضامن المشروط: "عندما تتألم إحدانا, نتألم جميعًا ... والويل لمن لا تتألم معنا."

حالات التعلق الخطيرة

تميل البنت, أكثر من الولد, إلى المطالبة بمستوى أعلى من الاهتمام في صداقاتها. ودون تعميم, تُتَرجَم هذه الظاهرة في احتياج الفتاة للشعور بأن شخصًا يهتم بها ويضع قدرًا من طاقته العاطفية في العلاقة. وفي الصداقة الصحية يتضمن هذا الاهتمام كلاً من العطاء والأخذ حسب



تنبيه لقائد الشباب

عندما تحل مع بنات المرحلة الإعدادية ضع عينيك على البنات اللاتي مثل "هالي" في المجموعة. فإذا كانت إحدى الفتيات قد اعتادت على الجلوس طوال الوقت مع صديقة واحدة بعينها ولكنها الآن أصبحت فجأة تجلس وحدها, فربما أنها وقعت ضحية العنف في العلاقات.

نصيحة لقائد الشباب

إذا كنت تنظم في اجتماع إعدادي مجموعات صغيرة, يجب في هذه المجموعات أن تفصل البنين عن البنات لتساعد المراهقين على المشاركة بصورة أعمق. ويمكنك أن تشكل مجموعات مختلطة في اجتماع ثانوي.

مميزات الصداقات الأفلاطونية [علاقة حب حميمة خالية من الجنس]

"تقول بعض الشابات إنه يمكنهن في حالة واحدة أن يستغنين عن أسلحتهن الدفاعية قليلاً, ألا وهي الصداقات الأفلاطونية مع الجنس الآخر. فالصداقات الأفلاطونية بين الجنسين تسمح للشباب أن يلقوا نظرة أعمق على فكر الآخر وتوفر لكل طرف مساحة حتى يشارك بعضًا من مشاعره الشخصية ... إن العلاقة الأفلاطونية القوية مع أحد الشبان تتيح للشابة الفرصة للهروب من "الفوضى" ودوامة "هو قال/ هي قالت" التي تشيع في الصداقات بين الإناث, كما تسمح للذكور بالتخلي عن حذرهم قليلاً بعيدًا عن أقرانهم الذكور الذين يشعرون دائمًا وهم معهم أنهم لابد أن يكونوا "خشنين"." — "هذا هو واقعي: ثمن الجنس" *This Is My Reality: The Price of Sex*



الأولاد يسألون—

«لماذا تذهب الفتيات إلى دورة المياه في جماعات؟»

إن هذا يعطي الفتيات فرصة للابتعاد عن المجموعة الكبيرة وتبادل الأخبار والقصص مع بعضهن البعض. كما أنه يعطيهن إحساسًا بالأمان ("الست وحدي") ويتيح لهن الفرصة للتقارب. وهن يتأكدن من أن شعرهن مازال محتفظًا برونقه، وتسأل الفتاة الأخرى عن رأيها في مظهرها، ويتحدثن عما إذا كانت الأمسية لطيفة أم لا. وتسأل الفتاة الأخريات عما إذا كان "الولد س" معجبًا بها، وهلم جرا. هل يتحدثن عن الأولاد؟ نعم، ربما. ولكن معذرة، فلا أحد يمنع الأولاد من فعل نفس الشيء.

الأحوال. إلا أن هذا الاحتياج المشروع يمكن أن يتشوه إذا كانت علاقة الفتاة بوالديها غير صحية أو منعدمة. ففي حالة غياب الأب مثلاً، سواء عاطفيًا أو فعليًا، ربما تفتش الفتاة عن اهتمام زائف من صداقات شديدة الخطورة (أي صداقات يأتي فيها الاهتمام بشروط مثل تقديم تنازلات جنسية مقابل ما تظن الفتاة أنه دفء ومودة).

ويجب على قادة الشباب أن ينتبهوا بوجه خاص لهذا الاحتياج للاهتمام. فإذا كانت الفتاة تأتي من خلفية جريحة، قد تسيء بسهولة تفسير أي اهتمام رعوي من أحد القادة (أو القائدات) على أنه صداقة حميمة أو حتى علاقة عاطفية. لذلك، على قادة الشباب أن ينتبهوا لما يصدر من الفتاة التي تتعلق على نحو مبالغ بالقادة الكبار وتتجاوز دائمًا الحدود اللائقة:

- مكالمات هاتفية متكررة دون سبب واضح.
- رغبة في جلسات فردية.
- التدخل في حياة القائد العائلية بشكل لطيف.
- مشاركة أمور شخصية مع أحد القادة من الرجال لا يليق مشاركتها معه.

وعندما تتجاوز الفتاة الحدود، ينبغي على القائد أن يوضح لها الحدود التي يجب ألا تتخطاها مع الاستمرار في تأكيد رعايته لها واهتمامه بها: "لا يمكنك أن تتصلي بي أكثر من مرة في اليوم" أو "قبل أن تمري عليّ بالمنزل لابد أن تتصلي تليفونيًا وتستأذني." تعتبر الرغبة في الحصول على الاهتمام رغبة صحية؛ ولكنها تحاول أن تحصل على سداد احتياجها بأسلوب غير صحي سواء أكان ذلك بشكل مقصود أو غير مقصود.

الفتيات والعدوان في العلاقات

كانت "مليسا" هي الوحيدة التي رفعت يدها في حذر من بين ثماني طالبات تكدسن في مكتب الراعية لدراسة التثبيت. فقد سألت الراعية سؤالاً عن تاريخ الكنيسة، وكانت "مليسا" تعرف الإجابة. وبينما كانت الراعية تنظر لأسفل لمراجعة إجابتها، ضبطت «مليسا» «تيفاني» تدير عينيها إلى «ميتشل». فركلتها «ميتشل» حتى تنبهها أن «مليسا» رأتها.

فاستدارت «تيفاني» لترى «مليسا» تحدق فيها فأجابت بهزة كتف وكأنها تقول: «ولو». نظرت الراعية لأعلى لتستأنف المحاضرة دون أدنى علم أن مكتبها تحول إلى ساحة لعدوان علاقات.

والعدوان في العلاقات بين الفتيات ليس شيئًا حديثًا. فيمكن لأي امرأة أن تخبرك بقصة مثيرة واحدة على الأقل عن السلوكيات العنيفة بين الفتيات في المدرسة الإعدادية أو الثانوية. وتكشف «روزاليند وايزمـَن» Rosalind Wiseman في كتابها "الملكات المتسلطات والإمّعات الخانعات" *Queen Bees and Wannabes* عما يحدث من عنف في الثقافة الخفية التي تميز المنظومة الاجتماعية للفتاة المراهقة. وهي تصنف الأدوار المألوفة لكل أنثى اختبرت نظام المدارس الأمريكية. أي أن "الملكة المتسلطة" مثلاً تلعب دورها "عن طريق مزيج من الكاريزما, والقوة, والمال, والمظهر, والإرادة, والسيطرة."[١٤] فهي حاكمة الجماعة الاجتماعية (المجموعة المنغلقة التي لا تسمح بانضمام أعضاء جدد) ومن حولها يطيعون أوامرها, أحيانًا خوفًا منها وأحيانًا رغبة في الارتباط بما لها من سمعة وشعبية. ولا شيء يخيفها ويمكنها أن تقنع سائر الفتيات في مجموعتها بأن يفعلن ما تريدهن فعله حتى لو كان ذلك مهاجمة فتاة من أعضاء المجموعة.

وتصف "وايزمـَن" بضعة أدوار أخرى تلعبها الفتيات في المجموعات المنغلقة. ومنها دور "الذراع اليمنى" التي تلي "الملكة المتسلطة" من حيث الرئاسة. فهي ترتدي مثل "الملكة المتسلطة", وتتحدث مثلها, وتنفذ أوامرها عند غيابها, وتفعل كل ما تأمرها به "الملكة", وغالبًا ما تتفق كلتاهما معًا للسيطرة على الأخريات. إلا أن "وايزمـَن" تشير إلى هذا الفارق الجوهري: عندما تنفصل "الذراع اليمنى" عن "الملكة المتسلطة" تتغير للأفضل.

أما "مديرة البنك" فهي تجمع معلومات عن سائر الفتيات وتستخدمها لتحديث جدول أعمالها الشخصي. فإذا سمعت كلام نميمة عن أحد الأشخاص "تدخره" ثم تصرفه في حوار آخر حتى ترفع من مكانتها الاجتماعية. فقد تكشف مثلاً عن معلومات كهذه وسط مجموعة من الفتيات بعد الكنيسة: ""تيشا",



قصة من الواقع

نظمت قائدة لمجموعة صغيرة من فتيات إعدادي ليلة لبنات المجموعة للمبيت معًا قبل زفافها بأسابيع. وبينما كانت تتحدث إلى قائدة أخرى لاحظت الفتيات وقد تكومن في الركن وأخذن يتهامسن. وعندما اكتشفن أنها رأتهن قطعن هذا الحديث السري الهامس وقالت لها المتحدثة الرسمية باسم المجموعة: «"كاتي», لدينا سؤال لك. بما أنك على وشك الزواج, نريد أن نسألك سؤالاً شخصيًا: ما هو الجنس الفمي؟»
أخذت "كاتي" نفسًا عميقًا. لقد كانت تعرف هؤلاء الفتيات منذ ثلاث سنوات, وتعرف والديهن جيدًا. وكانت تعرف أيضًا أنها لو لم تجب عن السؤال, سوف تسأله الفتيات في المدرسة, وهي لم ترد أن تسمع الفتيات أي خرافات. ولذلك, وهي تشعر بما يقع على كاهلها من مسئولية كبرى نحو أولياء الأمور, أجابت إجابة علمية مختصرة. وظهرت على وجوه الفتيات تعبيرات الاشمئزاز وانطلقت منهن صيحات الاستغراب, وقلن: "لقد كنا نظن أنه التفوه بألفاظ بذيئة على التليفون!"
وبالمناسبة, أخبرت "كاتي" أولياء أمور الفتيات بما حدث في اليوم التالي. فمن الأفضل أن يسمعوه منها بدلاً من أن تقول إحدى الفتيات لوالديها: "لقد أخبرتنا "كاتي" عن الجنس الفمي ليلة أمس!"

لا أريد أن أجرح مشاعرك, ولكني أظن فعلاً أنك لابد أن تعرفي أن صديقك كان يداعب «كريستينا» في ساحة انتظار السيارات بعد الكنيسة ليلة أمس. إني لا أخبرك إلا لمصلحتك.» وهكذا أحرجت «مديرة البنك» «تيشا» أمام أصدقائها, وتسببت لها في خلاف مع «كريستينا», ورفعت مكانتها الاجتماعية بأنها ظهرت أمام الآخرين وكأنها تعرف معلومات سرية خاصة غير متاحة للجميع. وهي تحصل على المعلومات بأن تظهر وكأنها أهل ثقة وودودة, وهو ما يجعل الكبار غير مدركين لما تحدثه من تخريب.

أما «المتفرجة الممزقة» فأقل ما يقال عنها إن ضميرها حي. فهي تميز بين الصواب والخطأ, ولكنها ما تزال ممزقة بسبب إخلاصها للمجموعة. فبالرغم من معرفتها أن ما تفعله «الملكة المتسلطة» خطأ, فهي تشعر أنها عاجزة عن وضع حد له. ولكن «المُراضية/ الإمعة/ المرسال» تفعل ما بوسعها لتقتحم المجموعة وتفوز برضا الملكة المتسلطة. وهي تلاحظ بمنتهى الدقة ما تفعل الملكة المتسلطة وما ترتدي, وتقلدها في محاولة لكسب رضاها وقبولها. وما لا تدركه هذه «المُراضية/ الإمعة/ المرسال» أنه بينما تستغلها الملكة المتسلطة لتؤدي لها أعمالها الحقيرة فهي أيضًا تسخر منها في الوقت نفسه.

أما الدور غير المعتاد في المجموعة فهو دور "المتجولة". فهي تتحرك بحرية من مجموعة إلى أخرى وتعلم يقينًا من تكون. وهي تعامل سائر الفتيات بلطف وتتمتع بحب الآخرين لها حبًا حقيقيًا. وهي لا تحتاج لكسب رضا "الملكة المتسلطة", ومن ثم فالسلطة من وجهة نظرها قضية قابلة للنقاش لا أمرًا مطلقًا مسلمًا به.

ثم يأتي على الطرف الآخر من خط السلطة دور "المستهدفة" على النقيض من دور "الملكة المتسلطة". وسواء أكانت داخل المجموعة أو خارجها فهي تقع دائمًا ضحية لسخرية المجموعة القاسية. وتوضح "وايزمَن" أن دورها ضروري للإبقاء على التركيب الاجتماعي للمجموعة. وربما تصبح مستهدفة بسبب ملابسها أو شكلها (ويتضمن ذلك خلفيتها العرقية), أو لأنها تـحـدَّت هيكل السلطة بالمجموعة. ويجب أن نلاحظ أن الفتاة التي تلعب دور المستهدفة نادرًا ما تخبر والديها (أو راعي الشباب) أنها تتعرض للإيذاء. ولكنها غالبًا ما تكتفي بالانسحاب, الذي



تنبيه بشأن وضع البرامج

راجع خطة البرنامج باجتماعك. هل تنظم أنشطة تمس كلا الجنسين أم أن أنشطتك متحيزة للبنين؟ هل تنظم حفلات موسيقية تقدم فيها المشروبات كما تنظم دوري لكرة السلة من فريق مكون من ثلاثة لاعبين؟ وهل تنظم مناقشة كتاب كما تنظم مسابقة في لعبة «الدودج بول» dodge ball [لعبة يقف فيها اللاعبون في دائرة ويحاولون ضرب الفريق الخصم بكرة كبيرة]. ولست مضطرًا لتنظيم ليلة في أحد النوادي الصحية لتحدث توازنًا مع حفلة لعب "البلاي ستيشن" play station، ولكنك ينبغي أن تعرف مختلف احتياجات المراهقين في اجتماعك.

الفتيات والتكنولوجيا

تظهر نفس السمات التي تقدرها الفتاة في الصداقات في نظرتها للتكنولوجيا. أوضح الباحثون في تقرير بعنوان "الذكاء التكنولوجي: تعليم الفتيات في عصر الكمبيوتر الحديث" *Tech- Savvy: Educating Girls in the New Computer Age* صادر عن الجمعية الأمريكية للجامعيات أنه فيما يتعلق بالألعاب الإلكترونية "تتمتع الفتيات بأفكار واضحة وقوية عن أنواع الألعاب التي يرغبن في تصميمها: ألعاب تشتمل على المحاكاة, والاستراتيجيات, والتفاعلات." ويستطرد التقرير موضحًا "وتجذب هذه الألعاب في الواقع فئة عريضة من المراهقين, أي البنين والبنات على حد سواء."[٢٠]



«غادرت المدرسة يوم الجمعة وعدت إليها يوم الاثنين، ولم يكن لدي أي أصدقاء على الإطلاق. لقد اكتشفت أننا لم نعد أصدقاء عندما نظمت إحدى الفتيات ليلة للمبيت معها في عيد ميلادها وتعمدت أن توزع الدعاوي أمامي. وقالت إنها لم تخصص لي دعوة لأني لا أعجبها ... لقد كانت أعز صديقاتي»[14] — "كاري" من برنامج "أوبرا ونفري" *The Oprah Winfrey Show*

"إننا ننقسم إلى جماعات: جماعة الرياضيين، جماعة الأغنياء من مرتادي النوادي الرياضية الباهظة، جماعة المولعين بالدراسة الذين تعوزهم المهارات الاجتماعية، جماعة المشجعين المتحمسين، جماعة سيئي السمعة غير المحترمين، جماعة الأوروبيين المهاجرين إلى أمريكا الذين يقضون معظم حياتهم في اللهو، والجماعة التي ستحمل لواء الفاشية الأمريكية في المستقبل، وجماعة الفتيات ذوات الشعر الأشعث المنتفخ والملابس السوداء، وجماعة الخدومين المتفانين مثل مرثا، وجماعة الفنانين الذين يعانون بسبب انغماسهم في الفن فقط، وجماعة الممثلين، وجماعة محبي موسيقى الجوث الذين يرتدون اللون الأسود، وجماعة محبي التزلج على الجليد. أما أنا فبلا جماعة. لقد أهدرت الأسابيع الأخيرة من شهر أغسطس في مشاهدة أفلام كارتون تافهة. لم أذهب لا إلى المركز التجاري، ولا إلى البحيرة، ولا إلى حمام السباحة، ولم أرد على التليفون. لقد التحقت بالمدرسة الثانوية بتسريحة شعر غير ملائمة وملابس غير ملائمة وتوجه خاطئ. وليس لي من أجلس معه. أنا منبوذة" — "مليندا سورديتو"، الراوية التي تدرس بالمرحلة الثانوية في رواية "تكلم" *Speak*

لو لم يكن على المستوى الجسدي يتم على المستوى العاطفي.

وتزود «وايزمـن»، بتحديدها لهذه الأدوار المختلفة، قادة الشباب بنموذج يساعدهم على فهم بعض ما تمارسه الفتيات من سلوك عدواني في مجموعاتهن. فبينما تظهر هذه السلوكيات العدوانية لدى الأولاد في شكل العنف البدني، فالفتيات أكثر دهاء فيما يمارسنه من عدوان، ومن ثم قد لا نلاحظ نحن الكبار هذه السلوكيات التي يمارسنها.

وتُظهر الفتيات العدوان «بتجميد» الفتاة عن عمد، أي بتجاهل وجودها حتى ولو كانت تقف معهن. وربما يرمقنها بنظرة شريرة أو يهددنها بإشارات وإيماءات بمجرد أن يدير صاحب السلطة ظهره سواء أكان مدرسًا أو قائدًا أو غير ذلك. وهن ينشرن النميمة والشائعات التي يمكن أن تدمر سمعة الفتاة. ويهمسن ببعض الشتائم مثل «العاهرة» بينما تمر الفتاة بهن. وهن يفعلن ذلك بمنتهى المهارة حتى إن لا أحدًا يسمعهن سوى "المستهدفة" فقط.

تناقش "إميلي وايت" في كتابها "الفتيات المثيرات: جماعة المراهقات وأسطورة العاهرة" كيف أن الشائعات التي لا أساس لها من الصحة حول السلوك الجنسي لإحدى الفتيات تؤثر على حياتها ويمتد تأثيرها حتى بعد التخرج بفترة طويلة.[15] وبعض الفتيات اللاتي أجريت معهن حوارات حول هذا الأمر، وقد أصبحن الآن سيدات، أوضحن أنهن مازلن تعانين من الاكتئاب من وقت لآخر وأن الأفكار الانتحارية تهاجمهن من آن لآخر منذ أن وصمن بلقب "المستهدفة" أو "العاهرة" في المدرسة الثانوية.

على قادة الشباب أن يعرفوا الفتاة التي تلعب دور "الملكة المتسلطة" وتلك التي تلعب دور "المستهدفة" وأولئك اللاتي تقمن بسائر الأدوار. وعلى القادة أن يدركوا أنه حتى لو كانت الفتاة تعرف كافة الإجابات الكتابية الصحيحة وربما تلعب دور المؤمنة التقية، فهي مع ذلك يمكن أن تمارس العدوان في العلاقات. لاحظ من هي الفتاة التي تقلدها الأخريات في ملبسها وسلوكها. لاحظ من تمتلك زمام السلطة غير الرسمية (أي التي تبادر باتخاذ القرارات في الشلة) بين فتيات الاجتماع. وانتبه جيدًا حتى تلاحظ الفتاة التي تجلس وحيدة فجأة بعد أن كانت جزءًا من إحدى

المجموعات على مدى شهور. وهل تختفي بعض الفتيات من المجموعة بعد نشوب خلاف بينهن وبين "الملكة المتسلطة"؟ وهل تُستبعَد إحدى الفتيات عن قصد من أي الأحداث الاجتماعية غير الرسمية للمجموعة؟ يمكن لقائد الشباب أن يكتشف الدور الذي تلعبه كل فتاة بملاحظة السلوكيات الخفية والاستماع إلى التعليقات الهامسة الموجِـهة.

الفتيات والعنف

كان الأسبوع الأول من مايو ٢٠٠٣ عندما التقطت وسائل الإعلام القصة. فقد تحولت مباراة كرة القدم اللمسية بإحدى المدارس الثانوية في ضاحية من ضواحي شيكاغو الشمالية الموسرة إلى ميدان للقتال, حيث قذف طلاب السنة النهائية بالمدرسة الطلاب الأصغر سنًا بالقمامة والأسماك الميتة والفضلات البشرية. وقام أحد الطلاب بتصوير الأحداث كلها بالفيديو. وعُرضت هذه الأحداث المرعبة في نشرتي أخبار الخامسة والعاشرة من مساء ذلك اليوم وشاهدها الجميع في طول البلاد وعرضها.

لقد كانت مباراة كرة القدم السنوية هذه حدثًا انتقاليًا هامًا بالمدرسة الثانوية منذ سنة ١٩٧٧, حيث يُدخل طلاب السنة النهائية الطلاب الأصغر إلى سنتهم النهائية بالمدرسة. وبدا من فيلم الفيديو أن الحدث كان بشعًا ولكن الحق أن المراهقين عادة ما يأخذون حظهم من الإتيان بالتصرفات البشعة, فلماذا جذب هذا الحدث اهتمامًا إعلاميًا هائلاً؟ والإجابة ببساطة أن كلاً من الجناة والمجني عليهم كانوا فتيات.١٩

لقد اعتدنا أن الفتيات يُظهرن العدوان بالإغاظة والنميمة والنـبذ. ولكن هذا العنف الذي مارسته طالبات السنة النهائية على الطالبات الجدد في شمال ولاية إلينيويز كشف للأمة ما عرفته الفتيات بالفعل في كل الأنحاء: المراهقات أصبحن أكثر عنفًا في السنوات الأخيرة. وأحيانًا يوجه العنف في مثل هذه الحالات ضد الأولاد, بل أحيانًا يتم لمجرد المتعة تمامًا كما يفعل الفتيان.٢٠

إينــچيل

أحيانًا تتشاجر الفتاة لحماية نفسها أو لتحقيق مكانة أو سمعة



وجهة نظر أحد قادة الشباب من الرجال...

س: «ما الذي كنت تتمنى معرفته عن المراهقات قبل البدء في الخدمة؟»

ج: "مدى تعقد نظامهن الاجتماعي. لقد عرفت أن الفتاة تدخل في مشاجرات وتحمل الضغائن في صدرها أكثر مما يفعل الفتى, ولكني لم أعرف أن الشجار بين الفتيات يمكن أن يؤثر على كل فتاة في الاجتماع. وعندما أتيت إلى هذه الكنيسة وجدت أن نصف الفتيات فقط من المرحلة الإعدادية يحضرن التجمعات الشبابية. فقد كان هناك شجار بين بعض الفتيات وتحيزت كل منهن لأحد الأطراف, والآن لم يعد نصفهن يحضر مجموعة الشباب بسبب هذا".

"ومن سمات المراهقات التي لاحظتها نوعًا ما, ولكني لم أفهم ما تحمله من قوة, كان الترتيب الهرمي في النظام الاجتماعي للفتيات. فقد كان لدينا العام الماضي مجموعة من فتيات الصف السابع كنّ معًا في جماعة وكانت بينهن فتاة تبعها الجميع كما لو كانت متميزة في كل ما تقوم به من أنشطة في حين أن الأخريات لم يكنّ على هذا المستوى. ومن هنا فهمت أنني لابد أن أضم هذه "الفتاة الرئيسة" فيما تنظم من أحداث أو أنشطة ولابد أن يتبعها الجميع".—چون- قائد شباب في أول سنة له بالخدمة

معينة. وتمثل إينـﭼيل الفتاة التي تشاجرت لحماية نفسها بينما أشيع عنها أنها فتاة سيئة السمعة. كان شعرها بنيًا أشعث على طراز الـﭘَنكش punkish [طراز في تسريحات الشعر والملابس مرتبط بموسيقى الـﭘَنك روك punk rock] وعيناها بنيتان غائرتان إلا أن تي شيرت ميكي ماوس الذي كانت ترتديه وابتسامتها السريعة خففت من وطأة الجريمة التي ارتكبتها نوعًا ما. جلستُ مع إينـﭼيل ذات يوم في أحد المطاعم وتناولنا الآيس كريم الهش الذي علا سطحه طبقة من الكريمة المخفوقة المزينة باللون الأزرق, وروت لي قصتها.

كان إخوتها أعضاء في عصابة, ولكنها تمكنت من أن تحمي نفسها. وعندما سألتها كيف أجابت ببجاحة: «بالشجار». فسرعان ما تعلمت أنها لو تمكنت من بدء الشجار, سوف يتركها سائر الفتيات بالمدرسة وشأنها. وقد أثبتت لهن أنها عنيفة ولا يمكنهم التلاعب بها.

ثم سألتني عن عدد حالات الشجار التي دخلتُ فيها, إلا أني لم أذكر إلا القليل من المرات عندما كنا نشد شعر بعضنا البعض في المدرسة الابتدائية. ثم نظرت إلي في شك قائلة: «ألم تدخلي أبدًا في شجار؟ أبدًا؟ ولم تبدئي مشاجرة؟ لم تُضربي مطلقًا؟ فقد كان الشجار بالنسبة لها إجراءً استباقيًا وقائيًا حتى لا تتورط مع عصابة الحي. ولم يمكنها أن تتخيل عالمًا يخلو من عدوان الفتيات.

دور قائد الشباب

لما كنا نشهد زيادة معدلات كل من العنف في العلاقات والعنف البدني بين الفتيات, لابد لنا بوصفنا قادة شباب أن نتدخل. ويقول يسوع في مت ٥: ٩ "طُوبَى لِصَانِعِي السَّلاَمِ." وإني أستند على هذه الآية حتى أبين أننا لابد أن نتعامل مع زيادة العنف مسبقًا ولا ننتظر لحين حدوث حالات العنف بالفعل. وعلينا ألا نكتفي بعرض نماذج إيجابية لحل الصراع البـنّاء لا الهدام, بل يجب ألا نتساهل مطلقًا في اجتماعاتنا مع العدوان البدني أو العنف في العلاقات.

وعلينا أن ندرك أن الفتاة التي تمارس العنف البدني ربما تكون قد وقعت ضحية أحد أشكال الانتهاك, سواء البدني أو الجنسي أو العاطفي. علينا أن نزود الفتيات بطرق عملية للدفاع عن أنفسهن ضد العدوان



الفتيات المشاكسات مقابل الفتى المشاكس

يقارن د. ليونارد ساكس في كتابه "أهمية النوع" بين الفتاة المشاكسة والفتى المشاكس:[8]

الفتاة التي تشاكس الأخريات تتميز عادة بما يلي:

- لديها الكثير من الأصدقاء.
- تتمتع بمهارات اجتماعية.
- إذا أرادت استبعاد فتاة ما تفعل ذلك من خلال مجموعة.
- أداؤها الدراسي جيد.
- تعرف الفتيات التي تشاكسهن.

الفتى الذي يشاكس الآخرين يتميز عادة بما يلي:

- أصدقاؤه قليلون.
- لا يتمتع بمهارات اجتماعية كافية.
- يتصرف بمفرده لا وسط مجموعة.
- أداؤه الدراسي ضعيف.
- لا يعرف الفتيان (أو الفتيات) الذين يشاكسهم.

"أظن أحيانًا أن المدرسة الثانوية هي نشاط عنيف طويل المدى: فإذا كان لديك من العنف ما يبقيك على قيد الحياة, سوف يسمحون لك بأن تكبر وتصبح بالغًا. أتمنى أن الأمر يستحق المخاطرة."[9] "مليندا سوردينو", الراوية التي تدرس بالمرحلة الثانوية في رواية "تكلم"

فتيات العصابات[22]

- يقدر أن ٤٪ من أفراد العصابات فتيات, وترتفع النسبة إلى ٩٪ إذا كانت الفتاة من سكان أمريكا الأصليين.

يتبع >

ونعلمهن كيفية وضع خطة للهروب من المواقف التي يتصاعد فيها العنف. كما يجب علينا أن نتناول قضية العنف في العلاقات ونوليها نفس الاهتمام الذي نوليه للعنف البدني, وذلك لأننا ندرك أن الجراح العاطفية لا تقل إيلامًا عن الجراح البدنية, بل إن شفاءها يستغرق وقتًا أطول بكثير.

لابد أن يمثل اجتماع الشباب بيئة آمنة للفتيات, سواء أكانت الفتاة من نوع «برايـن» أو من نوع «هالي», كما يجب أن ترى الفتاة نماذج صداقات صحية. فالفتاة المراهقة لديها بالفعل ما يكفيها من الاضطراب في العلاقات على مستوى كل من الأسرة والمدرسة. ولعل اجتماعاتنا يمكن أن تصبح أماكن آمنة حيث تستطيع الفتاة أن تختبر على الأقل محبة الله وقبوله من خلال قادة الشباب, إن لم يكن من غيرها من الفتيات.



تابع>

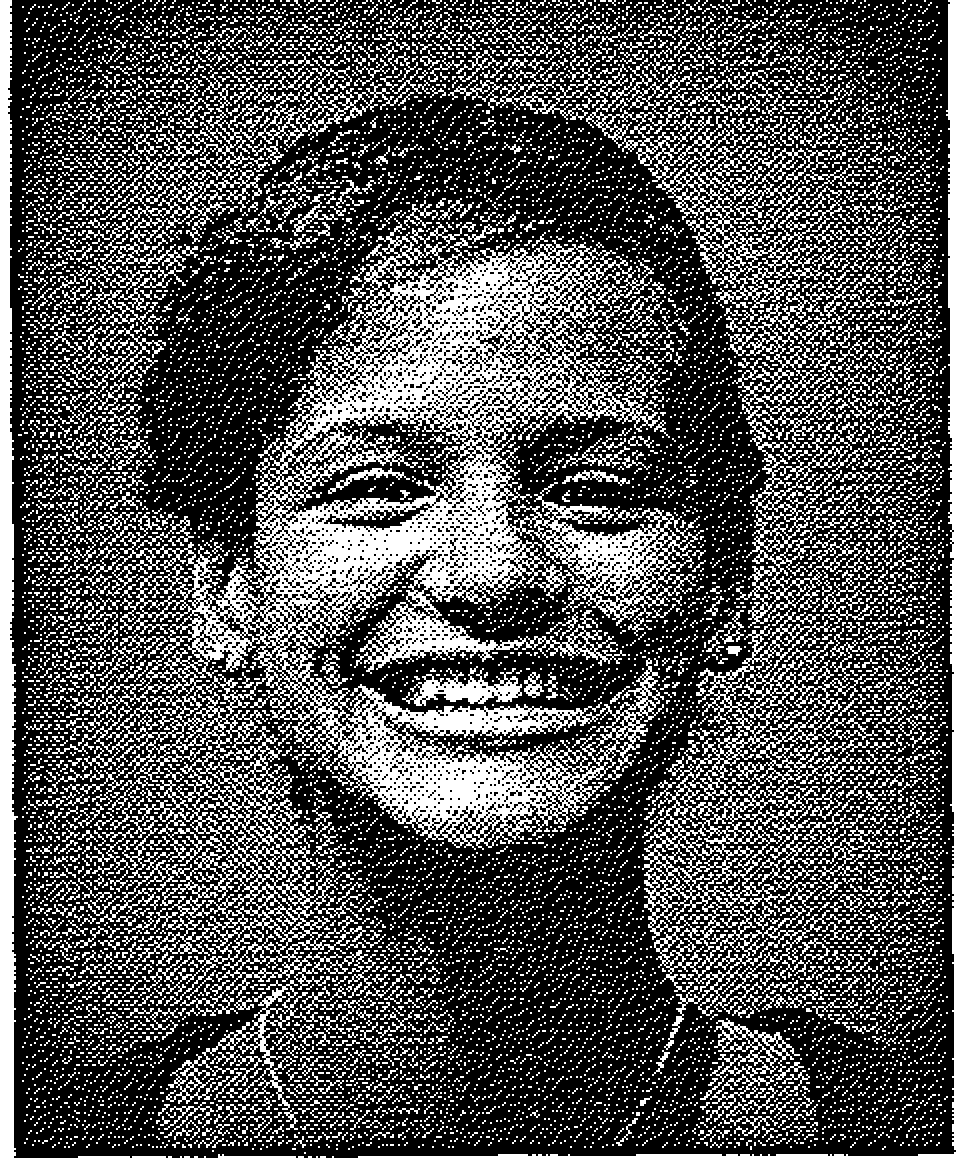
- حوالي ثلث أفراد العصابات في سن المراهقة المبكرة من الفتيات.
- تنضم الفتيات للعصابات في سن مبكرة مقارنة بالفتيان.
- تتوقع ٧٢٪ فقط من فتيات العصابات أن تنهين دراستهن الثانوية (مقابل ٩٣٪ من الفتيات غير المنضمات إلى عصابات).
- تقول ٢٥٪ من الفتيات غير المشاركات في عصابات أنهن إما ضربن إحدى الطالبات أو هددن بضربها خلال العام السابق. واتفقت في ذلك ٨٠٪ من فتيات العصابات.

معلومات عن عنف الفتيات

- قالت ٨٪ من الفتيات سنة ٢٠٠٣ أنهن شاركن في شجار جسماني أثناء العام السابق.٢٣
- ٢٥٪ من جملة المراهقين (١٣-١٥ سنة) الذين يلقى القبض عليهم بتهمة التعدي المشدد من الفتيات.٢٤
- بلغت نسبة القاصرات اللاتي ألقي القبض عليهن لارتكاب إحدى الجرائم سنة ١٩٠٠ فتاة واحدة من بين كل ٥٠ حدثًا. أما سنة ٢٠٠٣ بلغت النسبة فتاة بين كل ثلاثة أحداث.٢٥
- عادة ما تتشاجر الفتاة مع فتيات أخريات تعرفهن: الصديقات, أو أفراد الأسرة, أو زميلات المدرسة.
- عادة ما لا تستخدم الفتاة أسلحة في المشاجرات.٢٦



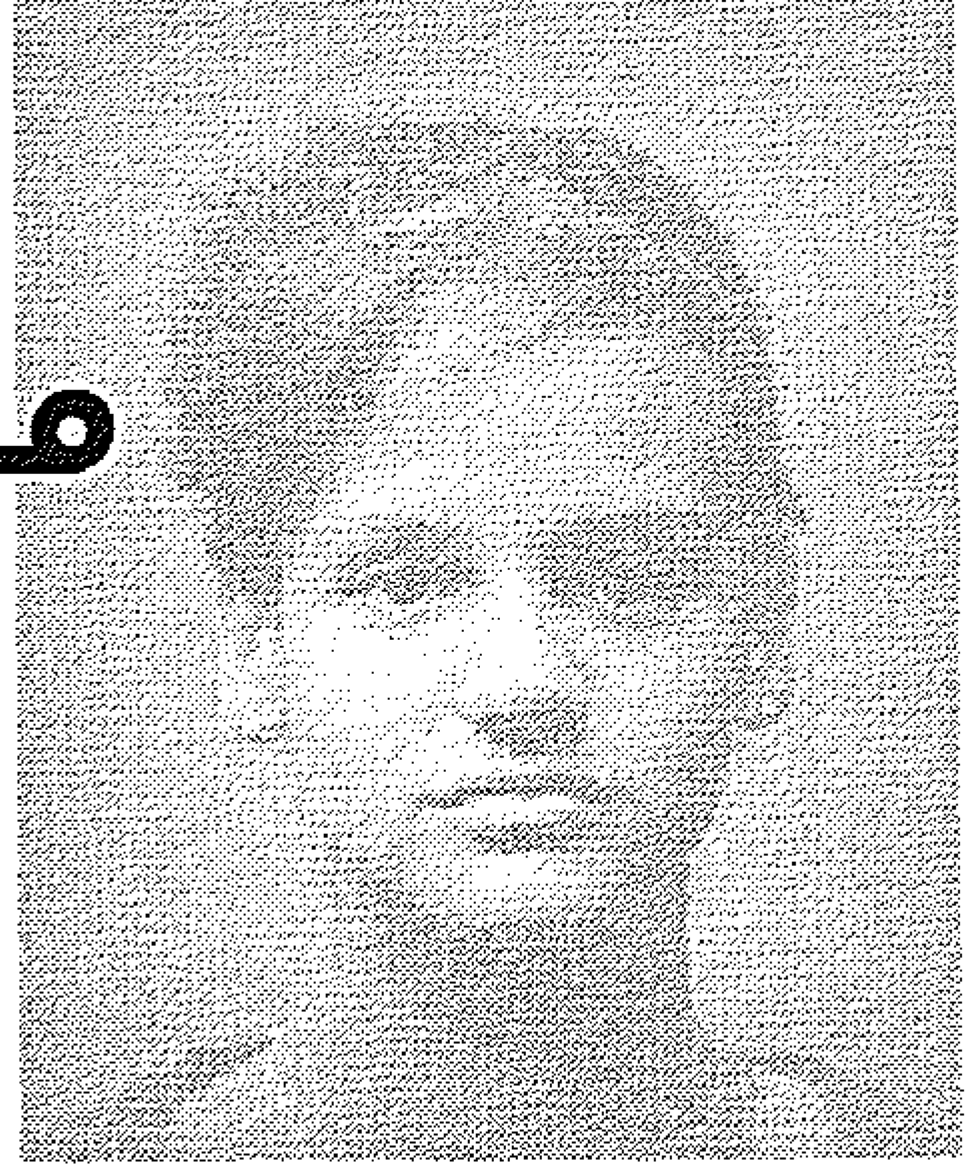


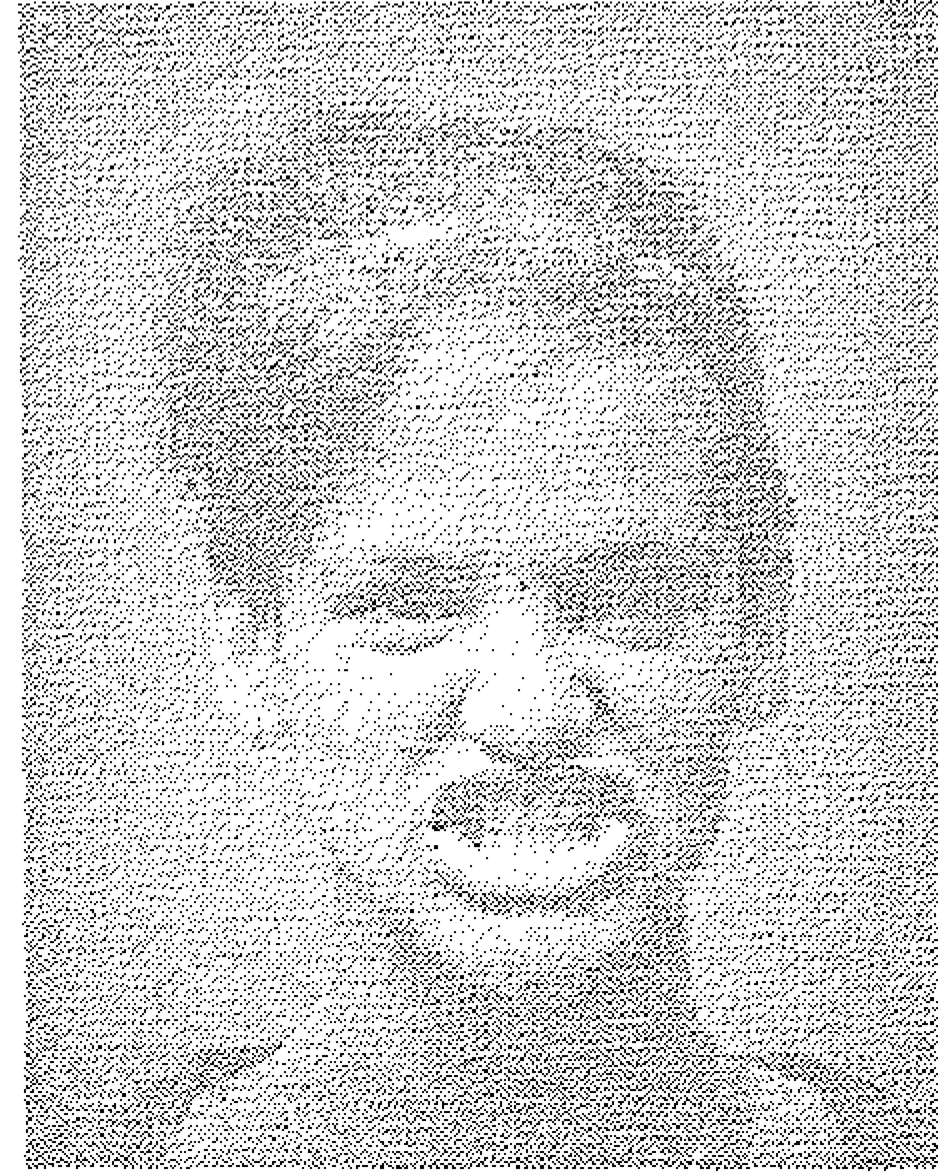
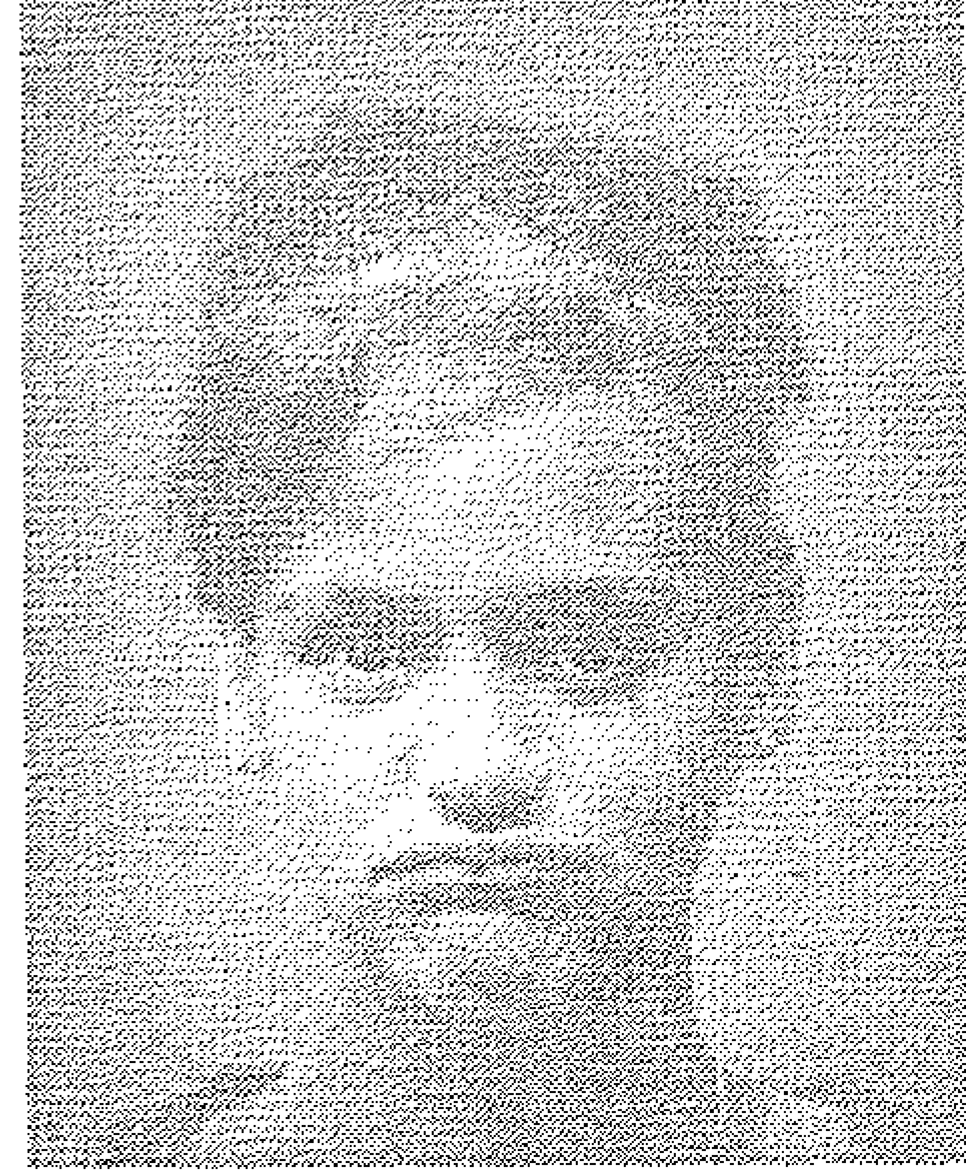
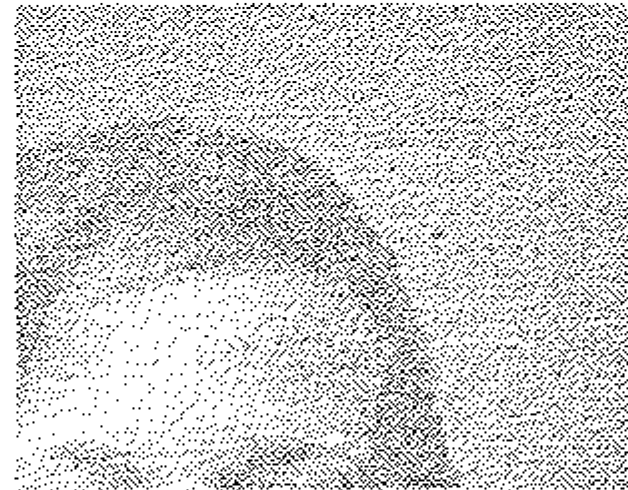
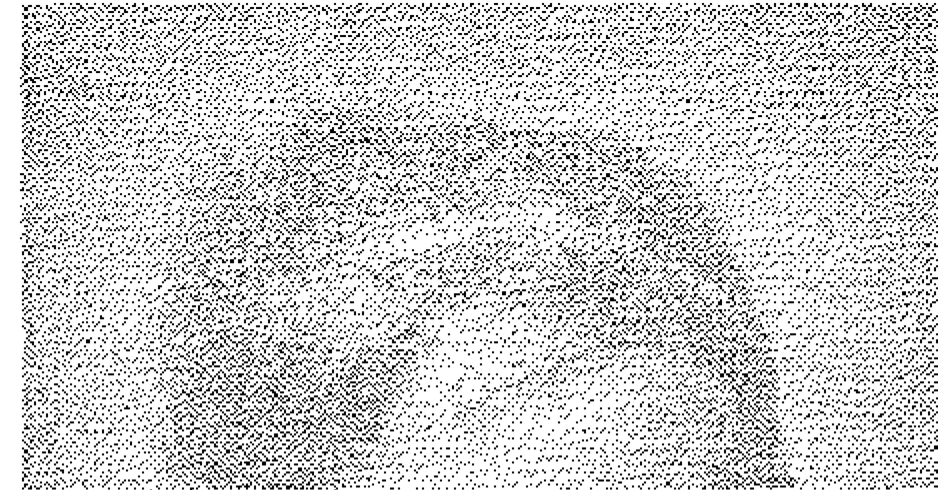
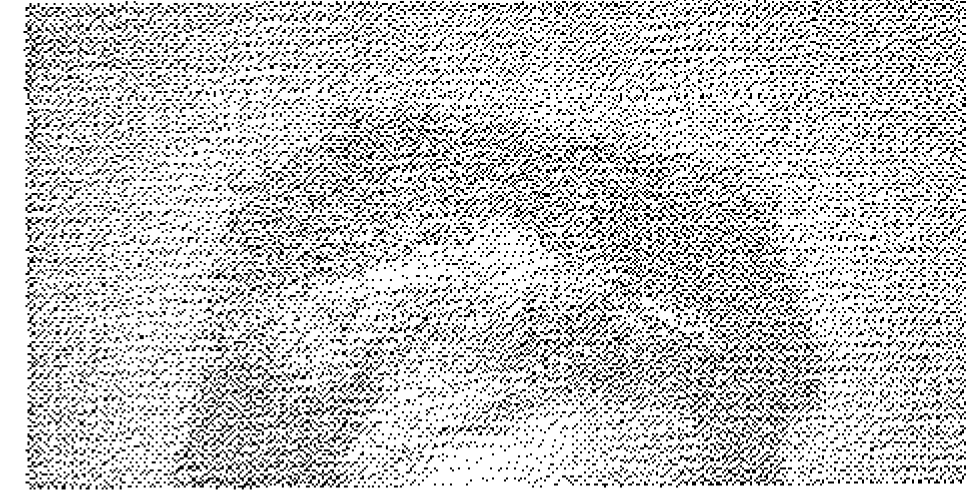


الفصل ١١

مسائل متعلقة بالإيمان







وجدتُ نفسي جالسة في وقت متأخر بعد الظهر في أحد أيام الخريف على بلاط الحمام البارد غارقة في حوار حول الإيمان والحياة. فمن الأشياء التي تعلمتها في اجتماع الشباب أن الله يظهر في أماكن عجيبة. أحيانًا في عليقة مشتعلة في البرية، وأحيانًا في حمام قديم بأحد المؤتمرات. ولكنه عندما يظهر لابد أن ننتبه.

كنا في غرف الفتيات في مؤتمر الخريف لاجتماع الشباب الذي نخدم فيه. كنت مستندة إلى جدار الحمام من الخارج، وكانت «آنـچلا» جالسة على بعد سنتيمترات مني مستقرة بين المرحاض والحوض. لقد وجدتها تبكي في الحمام عندما كنت أمر على الغرف للمرة الأخيرة لأتأكد أن الجميع ذهبوا لحضور الاجتماع.

كانت تلك هي المرة الأولى التي تحضر فيها «آنـچلا» مع مجموعتنا. وقد حـَضـَرَت المؤتمر مع إحدى الفتيات المنتظمات على حضور الاجتماع، وهي صديقة لها من المدرسة. وبفضل جمالها وثقتها بنفسها وحبها للتعامل مع الآخرين سرعان ما وجدت لنفسها مكانًا مع باقي الطلاب. وكنت في البداية أظنها فتاة سطحية مغرمة بالموضة والاجتماعيات، وأشعر أنها لم تأتِ إلا من أجل الأولاد، والصديقات، وقضاء وقت ممتع. ولكني كنت مخطئة. فقد حضرت اجتماعات المؤتمر وكانت تتابع الصلاة والعبادة من الصف الخلفي، كما أن هذا المؤتمر أثر فيها تأثيرًا عميقًا.

وعندما وجدتها منكمشة في الحمام كانت تجتاز أزمة إيمانية. لقد كانت منظومتها العقائدية التي نجحت أن تصل بها إلى هذه النقطة في حياتها تنهار. تحدثنا حديثًا عميقًا عن الله وحبه لنا ورغبته في القرب منا. انهمرت دموعها وهي تصلي على هذا البلاط المتسخ وشعرت روحيًا، وربما للمرة الأولى، أن إله الكون يريد أن يدخل في علاقة معها. كانت لحظة مقدسة تجيب على شكوى قادة الشباب وتساؤلهم عن السبب الذي يدفعهم لاحتمال مشاغل الخدمة التي تستنزف الكثير من الوقت، وقلة المقابل المادي، وسؤ الطعام. ففي ذلك اليوم كان الله يتحرك في حياة إحدى الفتيات وقد حظيت بامتياز أن أصبح جزءًا من هذه العملية.

وبينما كنت أسترجع حواري مع «آنـچلا»، أدركت أن ما حدث كان

أمرًا شخصيًا جدًا وله خصوصيته في حياتها في ذلك الوقت من ناحية. إلا أنها من ناحية أخرى كانت تمثل نموذجًا أكبر لتعامل المراهقات مع قضايا الإيمان والحياة الروحية. فتساؤلاتها وأزمتها الإيمانية تمثل تمثيلاً صادقًا ما تختبره الفتاة المراهقة, وإن كان ليس بالضرورة على أرضية الحمام.

وكما رأينا في كل أجزاء هذا الكتاب أنه ما من حقيقة مؤكدة في حياة المراهقة سوى التغير. فجسمها يتغير, وعلاقاتها تتغير, وعواطفها تتغير. وفي الوقت نفسه تؤثر كل هذه التغيرات على إيمانها المراهق أيضًا. فربما تعلمت المشي في حضانة الكنيسة, وربما تسلخت ركبتاها في مدرسة الكتاب المقدس الصيفية, وحصلت على كتاب مقدس مكافأة لها على حفظ بعض الآيات وربما على نجوم ذهبية من رقائق الألومينيوم لمواظبتها على حضور مدرسة الأحد. ولكنها ما أن تصل إلى المراهقة, حتى تتساءل فيما تؤمن به. ويُعد ذلك جزءًا طبيعيًا جدًا في الانتقال من الطفولة إلى النضج.

إيمان ما قبل المراهقة

تتأسس منظومة إيمان الفتاة في الطفولة على إيمان أسرتها. فهي تمثل جزءًا من إيمان الجماعة (أو الجماعات) التي ينتمي إليها والداها, وهي غالبًا ما تتوحد مع التقليد الديني الذي تتبناه عائلتها الكبيرة. وإذا كان والداها متدينين, غالبًا ما تصبح هي متدينة. والعكس صحيح: إن كان والداها غير متدينين أو منقسمين بشأن إيمانهما, فقد لا تهتم بالدين من تلقاء نفسها.[٢] وإن نشأت الفتاة في أسرة مُحبة يمكن الوثوق بها, تدرك أن الله محب ويمكن الوثوق به. وإن كانت تشعر بالأمان من المخاطر الخارجية, يمكنها أن تشعر أن الله هو حامي الضعفاء. وإن كانت تعلم أنها ستجد طعامًا على مائدة العشاء, تفهم أن الله يسدد احتياجاتها.

وتستوعب الفتاة, وهي محاطة بأسرتها وبجماعة المؤمنين التي تنتمي إليها, القصص الكتابية عن الله, كما تستوعب أيضًا تراث التقليد الإيماني الذي تنتمي إليه وممارساته. فهي تتعلم أثناء الاجتماع متى تجلس, ومتى تقف, ومتى ترنم, ومتى تجيب, ومتى تصمت, ومتى تعطي, ومتى تأخذ, حتى لو لم تفهم تمامًا المعاني الكامنة وراء تلك الممارسات.



الصراعات الروحية التي تخوضها المراهقة

حددت الكاتبة والأستاذة الجامعية "باتريشا دافيس" Patricia Davis عدة مجالات تجتاز فيها المراهقة بعض الصراعات:[١]

- إرادة الله.
- اختيار المهنة.
- الاحتفاظ بالعلاقات أثناء نشوب الخلافات.
- التعبير عن إيمانها أمام جماعة كنسية متشددة.
- الاختيارات الأخلاقية والأدبية فيما يتعلق بالأمور الجنسية والإنجاب.

"الفتاة التي لم تغرس فيها أسرتها شعورًا بأنها محبوبة وتستحق الحماية والاهتمام, والفتاة التي تتعرض للانتهاك, والفتاة التي تستهين بها أسرتها ولا تأخذها مأخذ الجد غالبًا ما تتميز علاقتها بالله بالاضطراب, والفتاة التي يتميز دين أسرتها بالإدانة والقسوة والعقاب غالبًا ما تحمل هذه المشاعر في علاقتها الشخصية بالله."[٣] — "باتريشا هـ دافيس", "أكثر مما هو لطيف" *Beyond Nice*

وسواء أجلست في أحد مقاعد الكنيسة أو حول المائدة, فهي تبدأ في إدراك أن بعض الأيام تحمل معاني خاصة, سواء أكانت أيامًا تذكارية أو احتفالية. (وحتى لو كانت صغيرة جدًا, فربما لا تفهم إلا أن اليوم كان عيدًا خاصًا لأنها اشترت فستانًا جديدًا وحذاءً جديدًا يؤلم قدميها قليلاً).

ولا يقتصر فهم الفتاة الصغيرة على أن تقاليد أسرتها الدينية لها أنظمتها وأنماطها الخاصة, ولكنها تفهم أيضًا أن سلوكها داخل الكنيسة وخارجها محكوم بقواعد معينة: «ضعي النقود في السلة, لا تأخذيها منها", "احني رأسك وأغمضي عينيك في الصلاة", "لا تتمشي وتعبثي في مياه حوض المعمودية", "لا تأكلي اللحم أيام الجمعة", "لا تأكلي لحم الخنزير نهائيًا". وأحيانًا تستند هذه القواعد على أساس في الكتاب المقدس, وفي أحيان أخرى تأتي من تقاليد إيمانية بعينها, وفي حالات أخرى يخلق الكبار بعض القواعد لخدمة أغراضهم الشخصية ثم يرشون عليها "غبار يسوع" وكأنه هو الذي أوصى بها.

فمثلاً, فيما يتعلق بطاعة السلطة, قد تسمع الفتاة "الله يقول للفتيات الصغيرات أن يُطِعن والديهن. وأنت لا تريدين أن تُغضبي الله, أليس كذلك؟" أو "إننا نرتدي ملابس أنيقة عند الذهاب إلى الكنيسة لأن ذلك يُسعد الله". أو فيما يختص بضبط سلوك الفتاة, قد تسمع عبارات مثل "الله يحب الفتيات الصغيرات اللاتي يجلسن هادئات" أو "عندما تضعين دمية أختك في المرحاض, يسوع يحزن".

إيمان المراهقة المبكرة

لدى بلوغ الفتاة مرحلة المراهقة المبكرة تبدأ في التساؤل حول القواعد الدينية وغير الدينية. وهي تقاومها لو بدت لها غير منطقية أو غير متوافقة معها. فقد تسأل مثلاً: "لماذا يجب أن نذهب إلى الكنيسة يوم الأحد من كل أسبوع؟ أسرة «ريتشل» تذهب يوم السبت, وأسرة «ديانا» لا تذهب على الإطلاق, والأسرتان من الأسر الجيدة.» أو «لماذا يعلمنا مدرس العلوم عن نظرية النشوء والارتقاء في حين يدرسنا معلم مدرسة الأحد عن الخلق؟» وقد يثير هذا النوع من التساؤلات الضيق وخاصة لدى الوالدين, ولكنه يدل على أن الفتاة تنتقل إلى التفكير المجرد. وهو



أثر الدين على الأطفال

أجرت لجنة من الباحثين تحليلاً لأبحاث أجريت على الأطفال على مدى سنوات, بما في ذلك التقارير الطبية, وتوصلت اللجنة إلى الاستنتاجات التالية:

- "الشباب المتدينون أفضل حالاً بشكل ملحوظ من أقرانهم الذين لا يعتنقون أي دين. فهم أقل عرضة من غير المؤمنين للتدخين وشرب الكحوليات وهم يأكلون أفضل من غير المؤمنين, وأقل عرضة لارتكاب الجرائم وأكثر ميلاً لارتداء حزام الأمان, وأقل عرضة للاكتئاب وأكثر رضا عن أسرهم ومدارسهم."
- يقول "براد ويلكوكس" Brad Wilcox عالم اجتماع بجامعة فرجينيا وعضو بمجلس الجامعة: "للدين تأثير فريد يشمل المراهق كله وهو يفوق ويتجاوز بعض العوامل مثل العنصر وتربية الوالدين ودخل الأسرة." ويستطرد قائلاً "يتميز الأطفال الفقراء المتدينون بأداء أفضل من أداء الفقراء غير المتدينين." ويضيف قائلاً: "وفي بعض الحالات يفوقون أطفال الطبقة المتوسطة غير المتدينين ... وغالبًا ما تحاول منظمات الشباب تعزيز الفضيلة بالضرب على وتر المصلحة الشخصية, إلا أنه يبدو أن واضعي هذه البرامج لا يدركون أن المراهق يبحث عن شيء أكبر من ذاته."



ما يعني أن الفتاة لم تعد تقبل التوقعات الدينية بوصفها أمورًا مسلمًا بها, ولكنها تبذل جهدها لتفهم ما تعنيه الممارسات والقواعد.

وهذا هو ما يطلق عليه الباحث الديني «جيمز فاولر» James Fowler "الإيمان التركيبي- التقليدي" *Synthetic-Conventional faith* وهو مرحلة أو فترة تبدأ فيها الرموز والطقوس الدينية في اتخاذ معانٍ أعمق.[٥] ففي هذه المرحلة تبدأ الفتاة في إدراك أن الركوع رمز للعبادة, وأن كلاً من العطاء والخدمة يمثلان جزءًا من مسئولية الفرد بوصفه عضوًا في جماعة الكنيسة, وأن الصليب الذي يطوق عنقها ليس قطعة للزينة بل رمزًا تذكاريًا ومميزًا لهويتها.

وتساؤل الفتاة في تقاليدها لهو دليل على أنها بدأت تختبر معتقداتها وتستكشف البدائل. وحتى المراهقة المبكرة يسير الخيال والحقيقة جنبًا إلى جنب في عقل الفتاة, ولذلك تؤمن الفتاة بسهولة برجل يرتدي بذلة حمراء ويحضر لها اللعب مرة كل سنة مثل إيمانها برجل بلا خطية عُلق على الصليب ليدفع أجرة خطاياها. ولا تنسلخ عن التفكير المادي الملموس الذي كان يقبل ما يقوله الكبار الموثوق فيهم إلا فيما بين المراهقة المبكرة والمتوسطة. وربما يفسر ذلك التحذير الخطير الذي يرد في ثلاث من البشائر ويوجهه يسوع لمن يعثر الصغار (مت ١٨: ٦, مر ٩: ٤٢, لو ١٧: ١- ٢).

في رواية "چودي بلوم" Judy Blume "هل أنت موجود يا الله؟ إنه أنا: مارجرت" *Are You There God? It's Me, Margaret* (1972) التي تدور حول فتاة مراهقة, الراوية فتاة في سن الحادية عشرة وتقترب من بلوغ الثانية عشرة تبحث عن الله. ويتضمن جزء من بحثها فحص التقاليد الدينية التي يتبعها أصدقاؤها. وهذا السلوك الاستفساري طبيعي لفتاة في المراهقة المبكرة. فربما تزور الفتاة قداسًا أو تحتفل ببات متسفا bat mitzvah [احتفال ديني يقام للفتاة اليهودية في سن النضج الديني (الثانية عشرة ويوم) رمزًا لبدء حياتها الدينية الناضجة] أو تحضر الاحتفال بسر التثبيت. وتبدأ في طرح

أسئلة أكثر تفصيلاً عن سبب اختلاف أسلوب العبادة الذي تتبعه أسرتها عن أسلوب عبادة أسرة صديقتها (إذا كانت أسرة صديقتها تعبد الله أصلاً). وقد تسأل والديها عما يجعلهم يعتقدون أن أسلوبهم في العبادة هو الأسلوب الصحيح, إلا أنها عادة ما تعود تلقائيًا إلى افتراض أن أسرتها على صواب في معتقداتهم. ويعني هذا التساؤل والبحث أنها بدأت مرحلة تكوين لاهوتها الخاص.

وفي المرحلة الإعدادية تنشغل الفتاة انشغالاً كبيرًا بقضايا العدالة والإنصاف. ولما كانت تتعلم الآن أن ترى الأمور من وجهة نظر شخص آخر, فهي تنزعج عندما يُعامَل أحد الأشخاص بشكل غير عادل أو غير منصف, سواء أكان صديقًا حميمًا أو شخصًا يعيش في النصف الآخر من الكرة الأرضية. وهي تهتم بقضايا معينة مثل حقوق الحيوان, أو فقر الأطفال, أو حماية البيئة, وهي ترغب أن تتكلم نيابة عن أولئك الذين تشعر أن لا صوت لهم, وربما يرجع ذلك إلى تعاطفها مع ذلك الشعور.

وتعني هذه الحساسية للعدالة والإنصاف أنها تتمتع بفكرة واضحة جدًا عن الصواب والخطأ, وأنها تراجع حياة المحيطين بها مراجعة مستمرة وتقيمها وفقًا لهذه الفكرة. حاول أن تبرر أي كذبة اجتماعية (مثل أن تقول لإحداهن إن قَصة شعرها الجديدة جميلة في حين أنها ليست كذلك) أو كسر أحد القوانين (مثل تجاوز السرعة المقررة بخمسة أميال) لإحدى الفتيات في المراهقة المبكرة, وسوف تكتشف أنها معركة خاسرة. فهي ترى أنك كسرت قاعدة, والله يوصينا أن نتبع قواعد كل من الكنيسة والحكومة.

ويعني نفس هذا الحماس لفكرة الصواب والخطأ أنها يمكنها بسهولة في هذه المرحلة أن تأخذ على نفسها عهودًا قوية مثل الامتناع عن ممارسة الجنس **نهائيًا** قبل الزواج, أو الامتناع عن الغش **نهائيًا** في الامتحانات, أو الامتناع **نهائيًا** عن التدخين أو شرب الخمر. فهي تدرك في هذه المرحلة أن هذه التصرفات خاطئة وتؤمن بأنها قادرة على اختيار الصواب عندما تواجه هذه القرارات. إلا أنها, نظرًا لتقديرها لعلاقاتها أيضًا, فهي تمر بأزمة عندما تضعها تعهداتها القوية في صراع مع أصدقائها القادرين على الإقناع. وهي غالبًا ما تحل الأزمة بأن تختار البقاء في العلاقة مع أصدقائها (الملموسين), بدلاً من تأييد قناعاتها (غير



ما لون الله ؟

قضت « باتريشا دافيس » سنوات لدراسة الجانب الروحي عند المراهقة. وفيما يلي ما توصلت إليه فيما يختص بنظرة الفتيات لله:

"كان لون بشرة الله يمثل أهمية خاصة للفتيات الأمريكيات من أصل أفريقي أو من أمريكا اللاتينية أو الوسطى اللاتي شاركن [في إحدى الدراسات]. فقد رأت هذه الفتيات أن الله (وتشير إليه الفتيات أحيانًا باسم يسوع) إما بلا لون, أو له كل الألوان, أو أسود ...وبالرغم من أن هؤلاء الفتيات لم تعارضن الرسالة الثقافية القائلة بأن الله ذكر, فقد كن بالفعل مدركات أن الصورة التقليدية لله ذي البشرة البيضاء لم تكن حقيقية. فقد عرفن أنه إن كان لله لون, فلابد أن لون بشرتهن ممثل في الله."

الملموسة).

إلا أن هذا الالتزام بالعلاقات, من الناحية الإيجابية, هو ما يجذبها إلى إحدى مجموعات الشباب. فالاختلاط بالأقران الذين يؤكدون معتقداتها الإيمانية ويوفرون لها علاقات اجتماعية إيجابية يتميز بجاذبية كبيرة لها. وتتضح أهمية العلاقات عندما تُسأل عما إذا كانت ستشارك في أحد أحداث مجموعة الشباب, وعندها لا تسأل: «ماذا سنفعل في هذا الحدث؟» بل «من سيحضر إلى الحدث؟»

وفي المراهقة المبكرة والمتوسطة تبحث الفتاة عن أقران يماثلونها في أسلوب تفكيرها أو عن أولئك الذين يزيدون من رصيدها الاجتماعي وشبكة علاقاتها (إلا أنها تتردد في الاعتراف بهذا السبب الأخير). وإن لم تعثر عليهم في كنيستها الأم, قد تقرر الانضمام إلى اجتماع آخر أو هيئة أخرى حيث تجد أصدقاء تشعر أن أرضية مشتركة أكبر تجمع بينها وبينهم, أو أصدقاء يزيدون من جاذبيتها الاجتماعية. ويعتبر الانضمام إلى النوادي أو الجماعات المسيحية خارج الكنيسة مثل "الحياة الشابة"Young Life * أو "رابطة الرياضيين المسيحيين" Fellowship of Christian Athletes ** أكثر جاذبية للفتاة لأنها ترى أن هذه الأماكن قد تسدد كلاً من احتياجاتها الاجتماعية والروحية أيضًا.

إيمان المراهقة المتوسطة

ما أن تصل الفتاة إلى مرحلة المراهقة المتوسطة (١٥- ١٧ سنة) حتى يتضح أنها أصبحت تفكر تفكيرًا مجردًا. وهي تفكر تفكيرًا عميقًا وتبحث بحثًا جادًا في معتقداتها ومعتقدات أسرتها. وهي تبحث عن المعنى, والانتماء, وهدف أعمق للحياة, ومجتمع. وإن لم تجد ذلك وسط جماعة المسيحيين الأم التي تنتمي إليها, فسوف تبحث عنه في مكان آخر. فقد تنضم إلى كنيسة أخرى, أو طائفة أخرى, أو حتى ديانة أخرى. أو قد تدمج عدة معتقدات معًا وتخلق لاهوتها الخاص.

---

* هيئة مسيحية لا طائفية تخدم طلاب ثانوي ويبني خدامها علاقات مع المراهقين لتوصيل المسيح عن طريق الأنشطة الاجتماعية وغيرها. (المترجمة)

** منظمة مسيحية غير هادفة للربح تأسست في ولاية ميزوري سنة 1956 وتشجع أعضاءها على أن يمارسوا الرياضة ولكنه ليس مطلبًا إجباريًا. (المترجمة)



ما الذي يجذب المراهقين للكنيسة؟

«لقد خلصْتُ بعد سنة من البحث أن المراهقين ينجذبون إلى الكنيسة لأنها تشغلهم في حالة نشطة من تجاوز الذات, وتربط في ذلك بين العمليات الوجدانية والإدراكية. فالكنيسة «تصطاد» المراهقين بثلاث صنارات: شعور بالانتماء, وشعور بالمعنى, وفرص لتطوير الكفاءة. وعندما تتضمن اجتماعات الشباب بالكنيسة هذه المكونات يعيد المراهقون تنظيم أوقاتهم واهتماماتهم لحضور الاجتماعات... وقد اكتشفت أن المراهقين يستمرون في المشاركة بكنائسهم إذا رأوا أن الكنيسة توفر على الأقل إما شعورًا بالانتماء أو منظومة متناسقة تعطيهم شعورًا بالمعنى.»[2] "كارول ليتش"Carol Lytch, "اختيار الكنيسة" *Choosing Church*

وفي المرحلة الثانوية تصبح قضايا العدل والرحمة أكثر أهمية للفتاة. فهي تتميز بالمثالية وتعتقد أن بإمكانها أن تسهم في تغيير العالم. ولذلك عندما يقع حدث يتسم بالظلم أو القسوة, يصعب عليها أن توائم هذه الحقيقة مع إيمانها بإله كلي القدرة. فإذا كان إلهها يتمتع بقدرة غير محدودة, لماذا توفيت صديقتها إذًا في حادث سيارة؟ لماذا لم يمنع الله حدوث ذلك؟ أو إن كان الله يتحكم في الجو, فلماذا يموت الكثيرون في الأعاصير والفيضانات؟

وعندما تصطدم الفتاة بهذه الأمور التي تبدو متناقضة, تُسقط على الله أو الكنيسة شكوكها وحيرتها. وإننا لنؤذيها لو لم نسمح لها أن تبحث الأسباب التي أدت إلى شكوكها أو لو لم نفتح معها حوارًا حول ما يساورها من شكوك. ففي بعض الأحيان قد تمثل أسئلتها تهديدًا للشخص الذي تسأله (أو للكنيسة), مما يجعله يجيبها قائلاً إن الشك خطية. في حين أن الآخرين لا يأخذون أسئلتها مأخذ الجد, بل يعنفونها قائلين لها «أن تثق في الله أكثر» وتجعل إيمانها أقوى. إلا أن الإجابات الساذجة قد تؤدي بها إلى الابتعاد عن الله وترك الكنيسة إما فعليًا أو وجدانيًا (وهكذا تقرر أن تشارك في طقوس الكنيسة ليس إلا لإرضاء والديها والحد من الصراعات الأسرية).

الروحانية البديلة

كتبت "لورا سيشـنز ستب" (التي كثيرًا ما تتناول قضايا المراهقين في كتاباتها) عن دور الدين في حياة المراهقين في مقال بجريدة واشنطن بوست. وكانت من بين من تحدثت إليهم فتاة في الثانية عشرة تدعى "كاثلين" التي كانت أمها تعطيها حلوى الدونتس رشوة حتى تذهب إلى مدرسة الأحد:

> قالت "كاثلين" في صباح الأحد بكل ما يمكن أن تضمره فتاة في مثل عمرها من احتقار: "إن أخي مثل الخروف. فهو يفعل كل ما يـُأمر به. أما أنا فمثل الحمل الصغير الذي يظل يبتعد وأمي مثل الراعي الذي يجذبني إلى الحظيرة مرة أخرى.» وقد فكرت أن تصبح كاثوليكية أو يهودية. «وقد كنت ملحدة لمدة حوالي يوم واحد.» وتقول إنها شعرت أن التحول إلى الإلحاد



لماذا يمثل الشباب للفتيات مثل هؤلاء الحمقى

عندما يسأل الفتيات هذا السؤال فإن ما يعنونه هو أن الشباب يميلون إلى أن يكون لهم موقف، ويقولون أشياء وضيعة، وأحيانًا يفعلون أمورًا متهورة عن عمد. السبب هو أن الشباب يشترط عليهم أن يصدقوا أن الشباب اللطفاء ينتهون في النهاية ولا ينالون الفتاة أبدًا. لذلك ينبغي أن يرتدوا خشونة وتحفظ إلى حد ما حول النساء حتى لا يراهم الفتيات كأولاد امرأة ضعفاء.

رغم ذلك فالمسألة ليست مجرد أمرًا شبابيًا. فالفتيات ينجذبن بالفعل نحو الأولاد السيئين. إنهم ملون إلى المغازلة أكثر مع الولد السيء ويجرون محادثات أخوية عظيمة مع الشاب اللطيف. فإذا ما كان الشاب لطيفًا مع فتاة فسيشعر إذًا كما لو أن فرصه في إقامة علاقة أعمق معها محكوم عليها بالإخفاق. أخبرني أحد الشباب في الواقع بأنه تعب من كونه الشاب اللطيف لأن كل الفتيات في حياته- الكل رأوه كـ"أخيهم الأكبر." يجب أن نرسخ شبابنا لكي يكونوا "ألطف"، لكننا يجب أيضًا أن نشجع الفتيات على أن يرغبن الشباب اللطفاء أكثر من الأولاد السيئين.



«كان غريبًا. فقد كان لدي هذا الفراغ الذي لم أعرف كيف أملؤه. ماذا أفعل؟ أتأمل؟ أم أغني أو أرقص؟» ثم قررت أنها تحتاج إلى الله بالفعل الذي تصفه بأنه «قوة أكبر يمكنك أن تثق بها، وتستريح فيها، فهو شخص يشعرك بمزيد من الأمن والأمان.» وتقول إن الويكا Wicca، وهي نوع من الوثنية التي تعرف بعبادة الطبيعة، قد تكون هي الحل، لأنه "في الويكا عندك إلاهة وإله. أي أن الله لا يزال موجودًا في هذا النوع من العبادة."»[9]

إن "كاثلين"، مثل الكثير من المراهقات اليوم، تميل إلى الروحانية وإلى البحث فيها. ففي دراسة حديثة أجريت على أكثر من ٣٢٠٠ مراهقة (١٣ إلى ١٧ عامًا)، قالت ٥٤٪ من الفتيات إن الدين مهم بالنسبة لهن (وقالت ٣٠٪ أخريات إنه مهم على الأقل نوعًا ما).[10] والفتاة في بحثها تتحول إلى أشكال بديلة من الدين تكرم القوة النسائية وتتميز بعنصر قوي من الغموض الرومانسي في نظر الفتاة، ومن هذه الأشكال الوثنية الجديدة neo-paganism، والسحر، والويكا (وكلها مشتقة من الوثنية).

وربما تعتبر الويكا أكثر أشكال الوثنية شيوعًا بين المراهقات في الولايات المتحدة. وإن كانت لا تمثل قوة هائلة بين المراهقين الأمريكيين (٠,٣٪ فقط مقابل ٥٢٪ من المراهقين الذين ينتمون إلى الكنائس البروتستانتية، ٢٣٪ ينتمون إلى الكنيسة الكاثوليكية[11])، إلا أنها تنمو نموًا سريعًا نسبيًا. ففي ١٩٩٠ بلغ عدد من يعتنقون الويكا في الولايات المتحدة ٨٠٠٠ شخص، في حين أنه بلغ ١٣٤٠٠٠ سنة ٢٠٠١. ويُقدر عدد من يعتنقون الويكا على مستوى العالم ما يتراوح بين ٥٠٠ ألف و ١٣ مليون نسمة.[12]

وبالرغم من الجدل الدائر حول ما إذا كانت الويكا والسحر شيئًا واحدًا، فالويكا تستمد جذورها من السحر. فأحد كبار مؤسسي هذه الحركة «چرالد جاردينر» Gerald Gardiner، وهو موظف بريطاني مزج بين السحر والممارسات والمعتقدات الخارقة للطبيعة والمعتقدات

الشعبية القديمة بالطقوس الماسونية* في الأربعينات والخمسينات من القرن العشرين.[١٣]

ولما كان كل من الويكا والسحر ديانات وثنية, فهما من الديانات الأرضية أيضًا. ومن ثم تركز مثل هذه الديانات تركيزًا شديدًا على العيش في انسجام مع الطبيعة وحماية البيئة, وهي مسائل أصبحت تشغل المراهقات منذ وقت طويل. ويؤمن من يعتنقون الويكا بأن البشر يعيشون في هذا العالم ليخدموا الأرض, لا العكس. وهذا التركيز على احترام الطبيعة والبيئة يمس مباشرة اهتمام الفتاة المراهقة بقضايا العدالة.

وتؤمن الويكا أيضًا بقوة الأنثى. فهم يؤمنون أن العنصر الإلهي أنثوي وذكري معًا وأن هذا العنصر الإلهي موجود في كل شخص. ويلائم ذلك بعض الفتيات اللاتي نشأن في كنائس لا يوصف فيها الله إلا بأوصاف ومصطلحات ذكورية ولا تستخدم إلا تشبيهات ذكورية لتوضيح صورة الله. وأتباع الويكا يدركون تمامًا أن هناك قوة تفوقهم, وأنه لا يجب استخدام هذه القوة إلا في الخير. كما أن مبدأهم الأساسي القائل "افعل ما تشاء طالما أنك لا تؤذي أحدًا" يشعر الكثير من الفتيات اللاتي يتبعن الويكا بالقوة والحرية.

والفتاة التي تشعر كما لو كانت تفتقر للقوة تمامًا وأنه لا أحد يستمع لرأيها لأنها فتاة, يمكن أن تبدو لها الويكا بديلاً مغريًا. فهي تحتفي بها باعتبارها فتاة صغيرة في حين أن الكثير من الأصوات الأخرى تحط من قدرها. فإذا كانت إحدى الفتيات تواجه صراعات في المدرسة أو المنزل, فهي تبحث عن حل سحري أو مصدر خارجي يساعدها على التعامل مع مشكلاتها. فالعقيدة التي تنادي بطقوس شعرية, وطقوس "سحرية" ("القوة الشخصية ومسئولية الفرد عن تصرفاته وبيئته"[١٤]), والحرية الجنسية, **إضافة إلى** المزاعم بأن الفتاة الإلاهة يمكن أن تبدو بديلاً مناسبًا لها بينما تحاول عبور مرحلة المراهقة.

* منظمة أخوية عالمية يتشارك أفرادها عقائد وأفكار واحدة فيما يخص الأخلاق والميتافيزيقيا وتفسير الكون والحياة والإيمان بخالق إلهي . تتصف هذه المنظمة بالسرية والغموض بالذات في بدايات تأسيسها. (المترجمة)



نصيحة من أحد قادة الشباب

«مازلت أتعلم هنا, ولكن لحسن الحظ أن ما تعلمته هو (أكثر مما تعرفه الكنيسة النظامية الذكورية, وأنا رجل في هذه الكنيسة النظامية) أن التكوين الروحي للفتيات الصغيرات يختلف كثيرًا عنه للفتيان. فما تحتاج إليه الفتاة قائدات ناضجات يتمتعن بقوة ومساحة من الحرية والموارد التي توازي ما يتمتع به القادة من الرجال لإتاحة الفرص لهؤلاء الفتيات. وإذا أردت تحقيق المساواة في اجتماعك, فالفتاة تحتاج أيضًا, وإن كان بصفة مؤقتة, للمزيد من القوة والمساحة المتاحة والموارد حتى تنمو.

"وعلى المستوى الكتابي, أرجوك يا "صديقي المبتدئ في الخدمة" أن تقرأ بعض الآراء النسائية التي تشرح النصوص المثيرة للجدل حول بعض القضايا المتعلقة بالمرأة مثل "التسلط" على الرجل, أو الحديث في الكنيسة, أو الخضوع. فالكثير من التنظيمات الهرمية للسلطة في كنائسنا قامت على قراءة النص مجردًا من السياق دون قراءة الأجزاء التالية. وبذلك, لا يتحدث معظمنا عن السياق الثقافي لمجتمع بعينه, وحضارة بذاتها, وحقبة تاريخية معينة, أو ربما لا نعرف أي شيء عن هذه الأمور.

يتبع >



دور قائد الشباب

لابد أن ندرك أن ذلك النوع البديل من الروحانية يمثل دين الثقافة التجارية الشائعة بين المراهقات. ومن المحتمل أيضًا أن الفتاة تنجذب إلى ما يرتبط بالويكا من «أشياء وأدوات مرئية وملموسة». كما أن ما يميز الوثنية الجديدة من طقوس ورومانسية يمس شيئًا كان مفقودًا لسنوات عديدة من الكنيسة المحلية. فاجتماعات الشباب التي تركز على المسابقات الرياضية، والحفظ التكراري الآلي، والعظات ذات الثلاث النقاط، والألعاب المثيرة للاشمئزاز ربما وصلت إلى قلوب مجموعة معينة من المراهقين، إلا أن مجموعة أخرى ظلت غريبة عن هذه الأنشطة.

إن بعض المراهقين يتوقون إلى شعور معين بالغموض والسرية وإلى طقوس مقدسة، ويرغبون في الانضمام لجماعات يُحترم فيها الجمال أكثر من التسلية ويتميز الإيمان بالكلية والشمول.

علينا أن نتذكر باعتبارنا مؤمنين أن إيماننا ليس مجرد سلسلة من الفرضيات اللاهوتية التي نسلم بها، ولكنه يتميز أيضًا بعلاقة وسر إلهي وجماعة تتميز بعمق خاص. فكل هذه عناصر تجذب المراهقات. ويعتبر هذا التركيز على العبادة الذي ظهر مؤخرًا في المجتمع المسيحي بداية صحية نحو اتباع هذا الجزء من الله الذي لا يمكن وصفه بل لابد من اختباره.

وعلينا أن نأخذ في اعتبارنا احترام معتنقي الويكا للطبيعة ونعترف بما ارتكبناه من إيذاء للأرض من أجل مصالحنا الشخصية. إلا أننا يجب أن ننظر لمسئوليتنا نحو الأرض نظرة صحيحة وندرك أنه لا يجب أن نعبد الطبيعة بل علينا أن نحترمها باعتبارها جزءًا من خليقة الله.

وعلينا أن نلاحظ ما إذا كنا نمكن الفتيات في اجتماعاتنا أم نحبطهن. وهل نبعث للمراهقات رسائل صريحة أو مقنعة مفادها أننا نؤمن أنهن، في نظر الله، أقل أهمية من الرجال؟ وكيف نراهن نحن؟ وهل بعض الأدوار ممنوعة على الفتيات، مثل الوعظ أو قيادة العبادة؟ وهل يرجع ذلك إلى لاهوت الكنيسة أم إلى تفضيلات قائد الشباب الشخصية؟

«ديف بَزبي»، أحد القادة الأعزاء على قلبي، يستخدم تعبيراً مفضلاً عليه في وصفه لخدمة الشباب. فهو يقول إننا باعتبارنا قادة شباب نمثل

تابع>

«يمكنني أن أتحدث بصراحة الآن، لأن هذا هو أحد الأسباب الرئيسية وراء دراسة زوجتي حاليًا بكلية اللاهوت. فقد كانت أساسًا ثاني قائدة متفرغة في خدمتنا السابقة، ولكنها كانت تعامل كما لو أنها «شريكة إضافية»، وكان يتوقع منها أن تساعد الفتيات في عمل الأشغال اليدوية، وتنظيم حفلات البنات الترفيهية، وأن تكون زوجة صالحة. وهذه الأشياء ليست سيئة إطلاقًا، ولكنها عندما تصبح في بؤرة الاهتمام، فنحن نخاطر بفقدان الهدف.» — "مايك"، قائد شباب على مدى عدة سنوات

«يسوع متجسدًا».

فربما أن المراهِقة لا تزال غير قادرة على فهم من هو الله, أو قد تشعر أنها بعيدة عنه, أو ربما أن كل ما تحتاج إليه أن تتأكد أن الله لم ينسها في هذه المرحلة من حياتها عندما تبدو كل الأمور الأخرى متاحة لها.

ففي هذه المرحلة, يمكننا أن نمثل تذكرة حيَّة للفتاة نذكرها بأن هناك إلهًا يحبها حتى وهي تمر بيوم عصيب, وعندما تشعر كما لو أنه لا أصدقاء لها على وجه الأرض.

يمكننا أن نكون تذكرة حيَّة بأن هناك إلهًا يغفر لها عندما تتخذ قرارات خاطئة ويضع أمامها تحديات رائعة وهي تحلم بمستقبلها.

يمكننا أن نكون تذكرة حيَّة بأن هناك إلهًا يسير معها في رحلة المراهقة الشاقة.

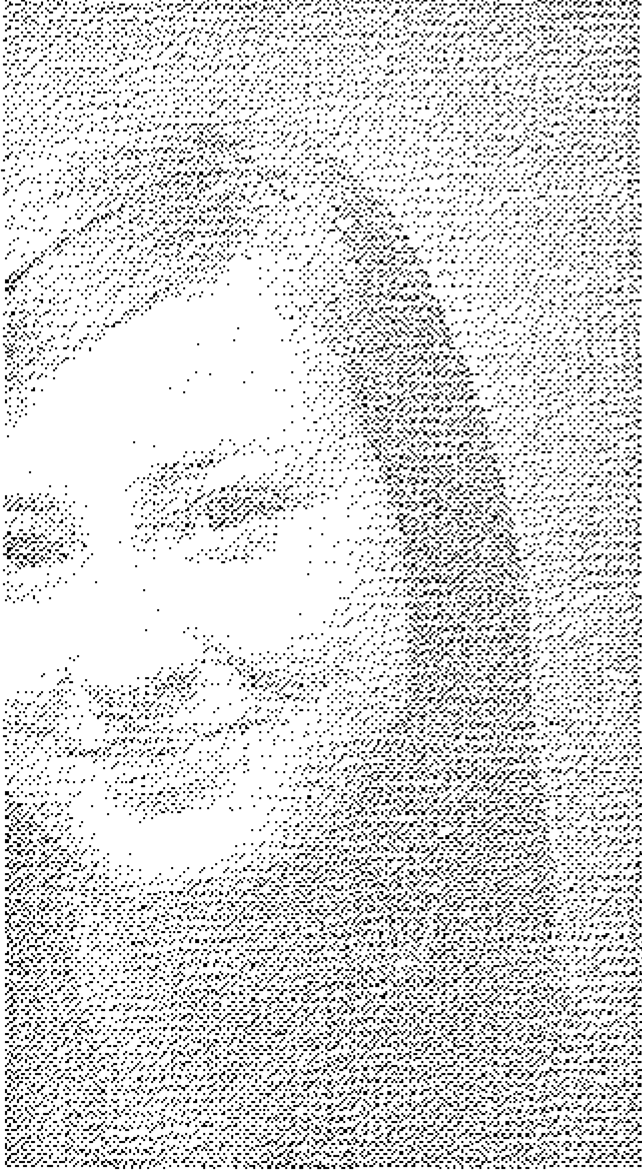
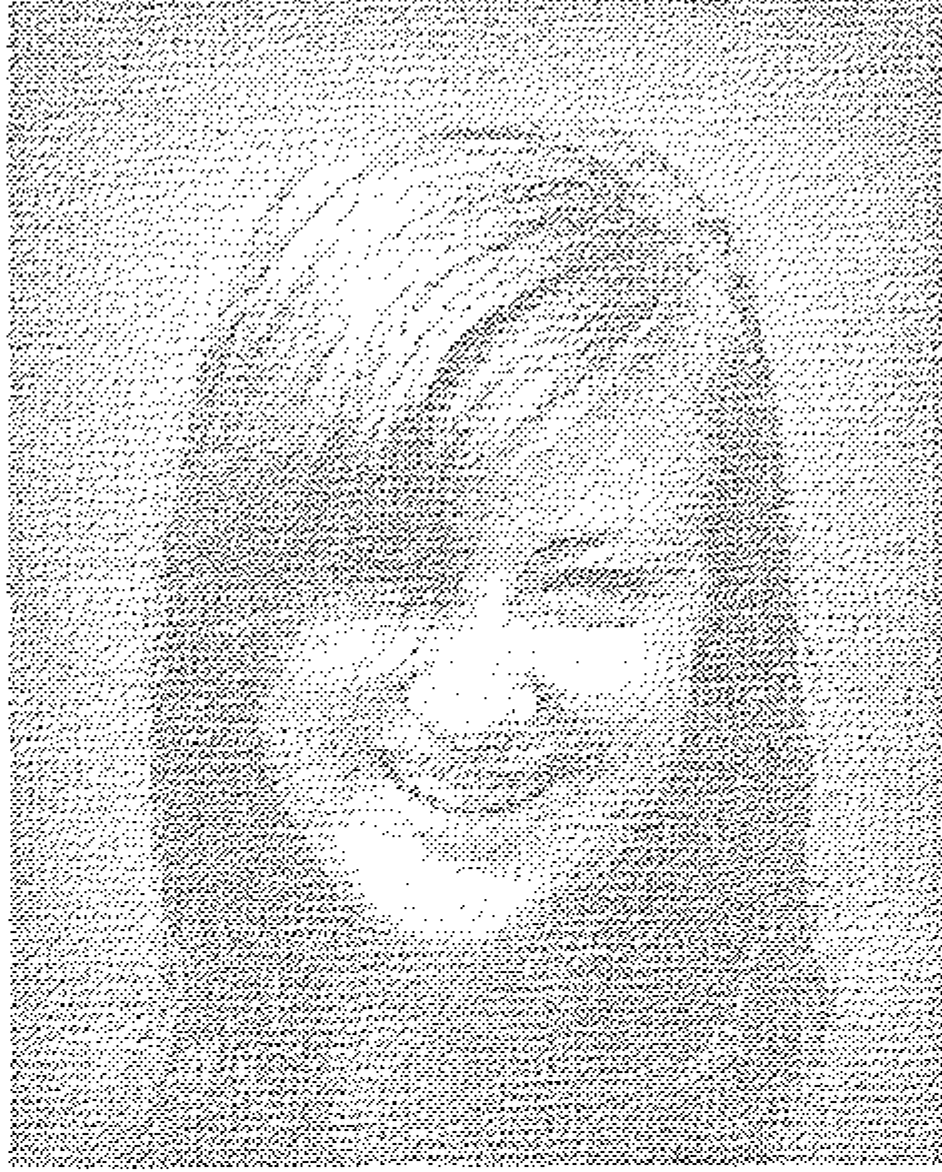
ليتنا نصبح جميعًا «يسوعًا متجسدًا» أمام جيل من المراهقات.



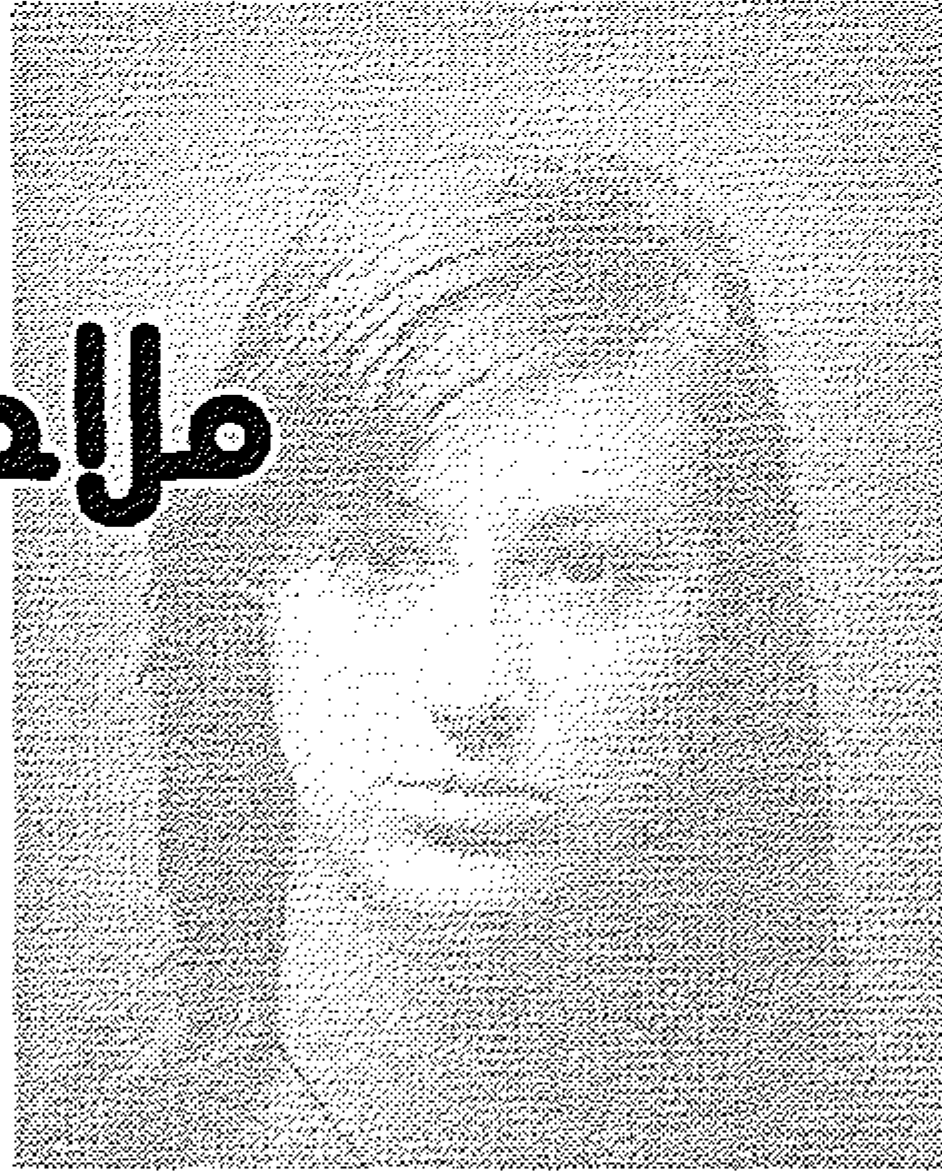
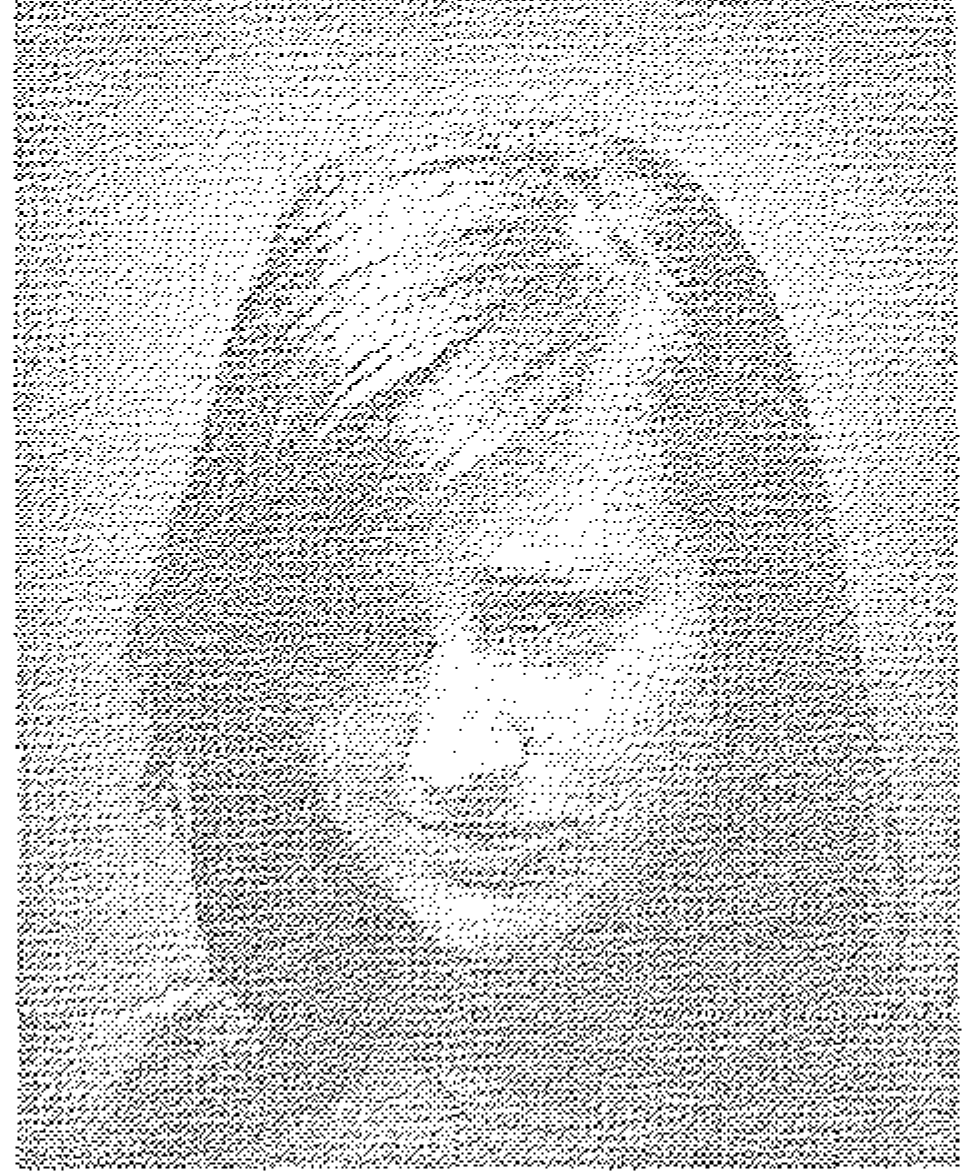
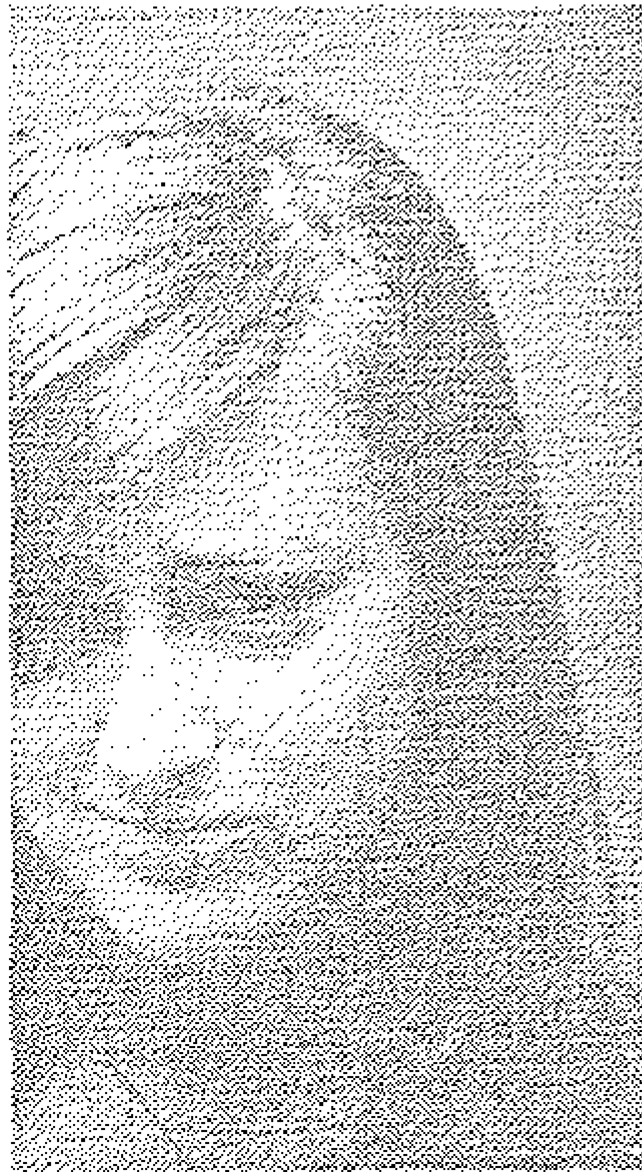
فكرة من إحد قادة الشباب

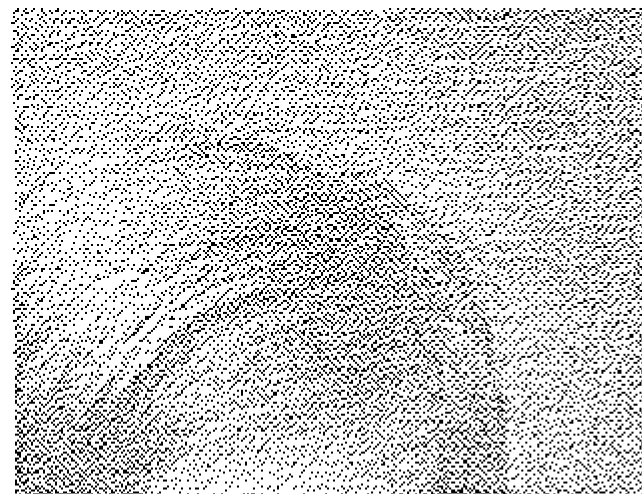
«لقد وجدت أن النساء الشابات (أستخدم هذه الكلمة عن قصد— إذا كان سنك كبيراً بما يكفي لتحمل الأطفال, فهذا يعني أنك كبيرة بما يكفي ليطلق عليك لفظ امرأة) اللاتي عملت معهن يمكن اعتبارهن قادة طبيعيين. وبصفتي قائد شباب, صرفت الكثير من الوقت أقدم الكثير للشبان والقليل من الوقت لأقدم للشابات. وذات مرة أدركت أن القوة المحركة الحقيقية في اجتماع الشباب هم الشابات لا الشبان, وعندها بدأت أستثمر فيهن أكثر. وأدركت تدريجيًا أنني إذا أردت أن أدفع مجموعة الشباب (أكثر من 90 شابًا) في اتجاه معين, علي أن أمكن القليل من الشابات وأعطيهن الصلاحيات. وكانت النتائج مذهلة.

"صممت الشابات في مجموعتنا برامج جديدة أثبتت نجاحًا, وأشركن الآخرين, وبدأن في تعليم الآخرين, وساعدن على تقوية الحياة الروحية لباقي أفراد المجموعة. لقد أمكنهن أن يدفعن الخدام نحو القيام بأعمال كنت أصارع لشهور حتى أجعلهم يقومون بها. لقد تبع الجميع قيادتهن, حتى إن أكثر الشبان جاذبية وذكاءً لم يضاهوا الشابات القويات في مجموعتنا. وإني أؤمن أن الشابات هن اللاتي سيقدن مجموعتك أكثر كثيراً من الشبان في هذا السن." — فرانك, أب لفتاة وقائد شباب يعمل منذ سنة 1984 في خدمات بالمدن بالكنائس المحلية والمدارس الحكومية ومنظمات خدمة الشباب غير الهادفة للربح.


ملاحظات



المقدمة- لا يُسمح للسياح بالتقديم

1. "Adolescent," *The American Heritage® Dictionary of the English Language*, 4th ed. (Boston: Houghton Miffl in, 2000), http://www.bartleby.com/61/54/A0095400.html (accessed December 22, 2005).
2. Aristotle, *Rhetoric: Book* 2, chapter 12, as cited in G. Stanley Hall, *Adolescence:Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion, and Education*, volume 1 (New York: D. Appleton & Co., 1904), 522-523.
3. G. Stanley Hall, *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion, and Education* 2 vols. (New York: D. Appleton & Co., 1904).
4. F. Philip Rice and Kim Gale Dolgin, *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture*, 11th ed. (Boston: Allyn & Bacon, 2004), 24.
5. Jean Kilbourne, *Can't Buy My Love: How Advertising Changes the Way We Think and Feel* (New York: Touchstone, 1999), 130.
6. Rolf E. Muss, *Theories of Adolescence*, 5th ed. (New York: McGraw-Hill, 1988), 224.
7. Mary Pipher, *Reviving Ophelia* (New York: Ballantine Books, 1995), 21.
8. Figures based on the 2000 U.S. Census Bureau.
9. U.S. Census Bureau, *International Population Reports WP/02*, "Global Population Profi le: 2002" (Washington, D.C.: U.S. Government Printing Offi ce, 2004).
10. World Vision, *Girl Child Report*, "Every Girl Counts: Development, Justice and Gender," Loretta Rose (principal writer), (Ontario, Canada: World Vision, 2001), 6, http://www.wvi.org/imagine/pdf/GirlChild.pdf
11. Ibid.
12. Ibid.
13. Ibid., 12.
14. Ibid.
15. Anita L. Botti, "The Trade in Human Beings Is a Worldwide Scourge," *International Herald Tribune*, June 1, 2000, http://www.iht.com/articles/2000/06/01/edbotti.2.t.php (accessed December 23, 2005).
16. Sharon LaFraniere, "AIDS Threatens African Girls' Gains: Orphaned,

Poor and Struggling to Survive," *International Herald Tribune*, June 4, 2005, http://www.iht.com/articles/2005/06/03/news/mozam.php (accessed December 23, 2005).

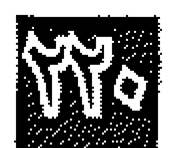
الفصل ١

1. Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (New York: W.W. Norton & Co., 1950).
2. A.C. Lacombe and J. Gay, "The Role of Gender in Adolescent Identity and Intimacy Decisions," *Journal of Youth & Adolescence* 27 (1998): 795-802.
3. Erik H. Erikson, *Identity and the Life Cycle* (New York: W.W. Norton & Co., 1980), 127.
4. Jean Phinney and Mona Devich-Navarro, "Variation in Bicultural Identifi cation Among African American and Mexican American Adolescents," *Journal of Research on Adolescence* 7, no. 1 (1997): 3-32.
5. *Children Now—Prime Time Diversity* Report, 2001-02. Cited in Motivational Educational Entertainment (MEE) and The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, *This Is My Reality: The Price of Sex—An Inside Look at Black Urban Youth Sexuality and the Role of the Media* (Philadelphia: MEE, January 2004): 44.
6. B. Doll, "Children without Friends: Implications for Practice and Policy," *School Psychology Review* 25 (1996): 165-183.
7. Robert S. Weiss, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (Cambridge, MA: MIT Press, 1973). Cited in Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2001).
8. Christian Smith and Melinda Lundquist Denton, *Soul Searching: The Religious and Spiritual Lives of American Teenagers* (New York: Oxford University Press USA, 2005), 116.

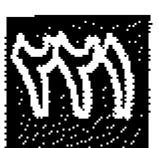
الفصل ٢

1. The American Academy of Pediatrics and Philip Bashe, *Caring for Your Teenager: The Complete and Authoritative Guide*, ed. Donald E. Greydanus (New York: Bantam Dell, 2003), 562.
2. U.S. Department of Health and Human Services, "Fast Facts: What is Acne?" (Bethesda, MD: National Institute of Arthritis and

Musculoskeletal and Skin Diseases, March 2005), http://www.niams.nih.gov/hi/topics/acne/ffacne.pdf
3. Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2001), 34.
4. M.E. Herman-Giddens et al., "Secondary Sexual Characteristics and Menses in Young Girls Seen in Offi ce Practice: A Study from the Pediatric Research in Offi ce Settings Network," *Pediatrics* 88 (1997): 505-512.
5. C.M. Worthman, "Interactions of Physical Maturation and Cultural Practice in Ontogeny: Kikuyu Adolescents," *Cultural Anthropology* 2 (1987): 29-38.
6. E.B. Robertson et al., "The Pubertal Development Scale: A Rural and Suburban Comparison," *Journal of Early Adolescence* 12 (1992): 174-186.
7. Bruce J. Ellis and Judy Garber, "Psychosocial Antecedents of Variation in Girls' Pubertal Timing: Maternal Depression, Stepfather Presence, and Marital and Family Stress," *Child Development* 71, no. 2 (March/April 2000): 485- 501.
8. Anne Frank, *The Diary of a Young Girl* (New York: Pocket Books, 1972), 117.
9. Jeanne Brooks-Gunn and Edward O. Reiter, "The Role of Pubertal Processes," in S. Shirley Feldman and Glen R. Elliott, eds., *At the Threshold: The Developing Adolescent*, 16-53 (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1990).
10. Adapted from Ginny Olson, "Fish Guts and Pig Intestines: Rites of Passage for Adolescent Girls," *Youthworker Journal*, September/October 2005, 46, http://www.youthspecialties.com/articles/topics/adolescent_development/fi sh_guts.php
11. J.A. O'Dea and S. Abraham, "Association Between Self-Concept and Body Weight, Gender, and Pubertal Development Among Male and Female Adolescents," *Adolescence* 34 (Spring 1999): 69-79.
12. X. Ge, G.H. Elder, M. Regnerus, and C. Cox, "Pubertal Transitions, Perceptions of Being Overweight, and Adolescents' Psychological Maladjustment: Gender and Ethnic Differences," *Social Psychology Quarterly* 64 (2001): 363- 375.



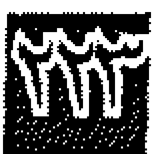
1. Susan Bordo, *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body* (Berkeley: University of California Press, 1993), 26, quoted in Marie L. Hoskins, "Girls' Identity Dilemmas: Spaces Defi ned by Defi nitions of Worth," Health Care for Women International 23, no. 3 (April-May 2002): 234.
2. The National Center on Addiction and Substance Abuse (CASA) at Columbia University, *Food for Thought: Substance Abuse and Eating Disorders* (New York: CASA, December 2003), ii, http://www.casacolumbia.org/pdshopprov/fi les/food_for_thought_12_03.pdf
3. Ibid.
4. Jean Kilbourne, *Can't Buy My Love: How Advertising Changes the Way We Think and Feel* (New York: Touchstone, 1999), 129.
5. A.E. Field et al., "Exposure to the Mass Media and Weight Concerns Among Girls," *Pediatrics* 103 (March 1999). Cited in Marjorie Hogan, "Media Education Offers Help on Children's Body Image Problems," *AAP News*, May 1999, http://www.aap.org/advocacy/hogan599.htm (accessed December 29, 2005).
6. "When Perception is Reality," press release (based on an editorial by Dr. Alain Joffe at Johns Hopkins University), *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 159 (June 2005): 592-593.
7. Kilbourne, *Can't Buy My Love*, 132.
8. Harvard Medical School, "Sharp Rise in Eating Disorders in Fiji Follows Arrival of TV," news release, May 17, 1999, http://www.hms.harvard.edu/news/releases/599bodyimage.html (accessed December 29, 2005).
9. "Getting the Skinny on TV," *Discover* 20, no. 12, December 1999: 34-35.
10. Motivational Educational Entertainment (MEE) and The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, *This Is My Reality: The Price of Sex—An Inside Look at Black Urban Youth Sexuality and the Role of the Media* (Philadelphia: MEE, January 2004): 43.
11. Mary Pipher, *Reviving Ophelia* (New York: Ballantine Books, 1995), 56.
12. Lori Brand and Luoluo Hong, "Dieting, Dating and Denial: Whose Body Is It?" (Presented at the 75th Annual Meeting of the American College Health Association, New Orleans, LA, on May 28-31, 1997).



And Debra K. Katzman and Leora Pinhas, *Help for Eating Disorders: A Parent's Guide to Symptoms, Causes and Treatments* (Toronto: Robert Rose, 2005), 42. And "Ken and Barbie at Life Size," *Sex Roles* 34 (3-4), (February 1996): 287-294.
13. A. Mazur, "U.S. Trends in Feminine Beauty and Overadaptation," *Journal of Sex Research* 22 (1986): 281-303. Cited in Norine G. Johnson, Michael C. Roberts, Judith P. Worell, eds., *Beyond Appearance: A New Look at Adolescent Girls* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1999), 86.
14. H.R.M. Lerner et al., "Early Adolescent Physical Attractiveness and Academic Competence," *Journal of Early Adolescence* 10 (1990): 4-20. Cited in F. Philip Rice and Kim Gale Dolgin, *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture,* 11th ed. (Boston: Allyn & Bacon, 2004).
15. H.R.M. Lerner et al., "Physical Attractiveness and Psychosocial Functioning Among Early Adolescence," *Journal of Early Adolescence* 11 (1991): 300- 320. Cited in F. Philip Rice and Kim Gale Dolgin, *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture*, 11th ed. (Boston: Allyn & Bacon, 2004).
16. Sascha de Gersdorff, "Fresh Faces," *Boston Magazine*, May 2005.
17. The American Society for Aesthetic Plastic Surgery, "Cosmetic Surgery Quick Facts—2004 ASAPS Statistics: Highlights of the ASAPS 2004 Statistics on Cosmetic Surgery," http://www.surgery.org/press/procedurefactsasqf. php (accessed January 1, 2006).
18. Gersdorff, "Fresh Faces."
19. Anne M. Hahn-Smith and Jane E. Smith, "The Positive Infl uence of Maternal Identifi cation on Body Image, Eating Attitudes, and Self-Esteem of Hispanic and Anglo Girls," *International Journal of Eating Disorders* 29 (2001): 429- 440.
20. G.B. Schreiber et al., "Weight Modifi cation Efforts Reported by Black and White Preadolescent Girls: National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study," *Pediatrics* 98 (1996): 63-70.
21. "How Do You Feel About Your Body?" *Teen People*, August 2005, 186.
22. Ruth H. Striegel-Moore et al., "Recurrent Binge Eating in Black American Women," *Archives of Family Medicine* 9, no. 1 (January 2000): 83-87.
23. Ruth H. Striegel-Moore et al., "Recurrent Binge Eating in Black American Women," author's comment, *Archives of Family Medicine* 9,



no. 1 (January 2000): 83-87.
24. Schreiber et al., "Weight Modifi cation Efforts," 63-70.
25. Alice Chung, "Anorexic" in *Yell-Oh Girls! Emerging Voices Explore Culture, Identity, and Growing Up Asian American*, ed. Vicki Nam (New York: Harper-Collins, 2001), 147.
26. Danice K. Eaton et al., "Association of Body Mass Index and Perceived Weight with Suicide Ideation and Suicide Attempts Among US High School Students," *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 159 (June 2005): 513-519.
27. Selena Bond and Thomas F. Cash, "Black Beauty: Skin Color and Body Images Among African-American College Women," *Journal of Applied Social Psychology* 22 (1992): 874-888. And Sarita Sahay and Niva Piran, "Skin-color Preferences and Body Satisfaction Among South Asian-Canadian and Europe an-Canadian Female University Students," *Journal of Social Psychology* 137 (1997): 161-172.
28. Mikiko Ashikari, "Cultivating Japanese Whiteness," *Journal of Material Culture* 10, no. 1 (March 2005), 73-91.
29. Lindsey Tanner, AP Medical Writer, "For Toned Look, Some Teens Use Supplements," August 1, 2005, http://www.boston.com/yourlife/health/diseases/ articles/2005/08/01/for_toned_look_some_teens_use_supplements/ (accessed December 29, 2005).
30. Mark Sappenfi eld and Adam Karlin, "Steroids Now Often Used for Slimming, Not Just Sports," *Christian Science Monitor*, June 16, 2005.
31. Nanci Hellmich, "Girls Do Better in Gym Class without Boys," *USA Today*, August 23, 2005.
32. U. S. Department for Health and Human Services, "Children and Teens Told by Doctors that They Were Overweight—United States, 1999-2002," *Morbidity & Mortality Weekly Report* 54, no. 34 (Sept. 2, 2005): 848-849.
33. Ibid.
34. Center for Disease Control and Prevention, as quoted in the *Kaiser Family Foundation Report*, www.kff.org/entmedia/entmedia022404pkg.cfm
35. Cited in *Teen People*, August 2005, 26.
36. Eric Stice, Katherine Presnell, and Heather Shaw, "Psychological and Behavioral Risk Factors for Obesity Onset in Adolescent Girls: A Prospective Study," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 73, no. 2 (April 2005): 195-202. Cited in Katrina Woznicki, "Why



Adolescent Girls Become Obese," http://www.medpagetoday.com/tbprint.cfm?tbid=860 (accessed December 30, 2005).
37. J.J. Brumberg, *Fasting Girls* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1988). Cited in Norine G. Johnson, Michael C. Roberts, Judith P. Worell, eds., *Beyond Appearance: A New Look at Adolescent Girls* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1999).
38. Debra K. Katzman and Leora Pinhas, *Help for Eating Disorders: A Parent's Guide to Symptoms, Causes and Treatments* (Toronto: Robert Rose, 2005).
39. P.M. Lewinsohn et al., "Adolescent Psychopathy: I. Prevalence and Incidence of Depression and Other DSM-III-R Disorders in High School Students," *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993): 133-144. And The McKnight Investigators, "Risk Factors for the Onset of Eating Disorders in Adolescent Girls: Results of the McKnight Longitudinal Risk Factor Study," *American Journal of Psychiatry* 160 (Feb. 2003): 248-254.
40. Norine G. Johnson, Michael C. Roberts, Judith P. Worell, eds., *Beyond Appearance: A New Look at Adolescent Girls* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1999), 97.
41. Pipher, *Reviving Ophelia*, 174.
42. Katzman and Pinhas, *Help for Eating Disorders*, 10.
43. Pediatric Academic Societies, "Pro-Eating Disorder Website Usage, Health Outcomes in an Eating Disorder Population," *Newswise*, May 6, 2005, http://www.newswise.com/articles/view/511368/ (accessed December 30, 2005).
44. "Falling from My Pedestal," a case study in Andrew C. Garrod et al., *Adolescent Portraits: Identity, Relationships, and Challenges*, 5th ed. (Boston, MA: Allyn & Bacon, 2004), 150.
45. Marie L. Hoskins, "Girls' Identity Dilemmas: Spaces Defi ned by Defi nitions of Worth," *Health Care for Women International* 23, no. 3 (April-May 2002): 231-247.
46. Katzman and Pinhas, *Help for Eating Disorders*.
47. C.G. Fairburn and Paul J. Harrison, "Eating Disorders," *The Lancet* 361 (Feb. 1, 2003): 407-416.
48. A.E. Becker et al., "Binge Eating and Binge Eating Disorder in a Small-Scale, Indigenous Society: The View from Fiji," *International Journal of Eating Disorders* 34 (December 2003): 423-431.



الفصل ٤

1. Karen Conterio, Wendy Lader, and Jennifer Kingson Bloom, *Bodily Harm: The Breakthrough Healing Program for Self-Injurers* (New York: Hyperion Books, 1998), 16.
2. Steven Levenkron, *Cutting: Understanding and Overcoming Self-Mutilation* (New York: W.W. Norton & Co., 1998), 25.
3. Ibid., 23.
4. Focus Adolescent Services, "Self-Injury" page on the Web site: http://www.focusas.com/SelfInjury.html (accessed December 30, 2005).
5. Conterio, Lader, and Bloom, *Bodily Harm*, 138-140.
6. Dr. Lisa Machoian, *The Disappearing Girl* (New York: Penguin Group, 2005), xxii.

الفصل ٥

1. J.J. Padgham and D.A. Blyth, "Dating During Adolescence." Cited in Richard M. Lerner, Anne C. Peterson, and Jeanne Brooks-Gunn, eds. *Encyclopedia of Adolescence* vol. 1 (Garland Reference Library of Social Science) (New York: Taylor & Francis, 1991), 196-198.
2. Taylor, interview with the author, August 2005.
3. Bonnie Macmillan, *Why Boys Are Different and How to Bring out the Best in Them* (Hauppauge, NY: Barron's Educational Series, 2004), 150.
4. J. Neeman, B. Kojetin, and J. Hubbard, "Looking for Love in All the Wrong Places: A Longitudinal Study of Adjustment and Adolescent Romantic Relationship," in W. Furman (chair), *Adolescent Romantic Relationships: Conceptualizations, Characterizations, and Functions*, symposium conducted at the meeting of the Society for Research on Adolescence, Washington, D.C., March 1992. Cited in Jeffery Jensen Arnett ed., *Readings on Adolescence and Emerging Adulthood* (Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, 2002).
5. Laura Sessions Stepp, "Risk-Taking Friends May Be Hazardous to Teens," *The Washington Post*, August 20, 2004.
6. Laura Sessions Stepp, "Guys Can Never be Sure What Turns a Young Woman Off: Deal-Breakers Include Really Dumb Remarks, Too Little Hair and, of Course, Too Much Hair," *The Gazette* (Montreal, Quebec), April 18, 2004.

7. Teri Quatman, Kindra Sampson, Cindi Robinson, and Cary M. Watson, "Academic, Motivational, and Emotional Correlates of Adolescent Dating," *Genetic, Social, and General Psychological Monographs* 127, no. 2 (2001): 211- 234.
8. Motivational Educational Entertainment (MEE) and The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, *This Is My Reality: The Price of Sex—An Inside Look at Black Urban Youth Sexuality and the Role of the Media* (Philadelphia: MEE, January 2004): 31.
9. Alex Kuczynski, "She's Got to be a Macho Girl," *The New York Times*, November 3, 2002.
10. Laura Sessions Stepp, "Modern Flirting," *The Washington Post*, October 16, 2003.
11. Rachel Kramer Bussel, "Casual-Sex Myths," Lusty Lady column, *The Village Voice*, March 11, 2005.
12. Anne Jarrell, "The Face of Teenage Sex Grows Younger," *New York Times*, April 2, 2000, section 9, page 1.
13. Leonard Sax, *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences* (New York: Doubleday, 2005), 119.
14. Benoit Denizet-Lewis, interview by Neal Conan, *Talk of the Nation*, NPR, June 10, 2004, http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=1952884
15. Benoit Denizet-Lewis, "Friends, Friends with Benefi ts and the Benefits of the Local Mall," *The New York Times Magazine*, May 30, 2004, http://209.157.64.200/focus/f-news/1144851/posts
16. Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach, 2nd ed.* (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2004).
17. Judith R. Vicary, Linda R. Klingaman, and William L. Harkness, "Risk Factors Associated with Date Rape and Sexual Assault of Adolescent Girls," *Journal of Adolescence* 18, no. 3 (June 1995): 289-306. And "Staying Connected: A Guide for Parents Raising an Adolescent Daughter," from APA Online: http://www.apa.org/pubinfo/girls/girls_violence.html (Copyright American Psychological Association, 2004.)
18. Jay G. Silverman, Anita Raj, and Karen Clements, "Dating Violence and Associated Sexual Risk and Pregnancy Among Adolescent Girls in the United States," *Pediatrics* 114, no. 2 (August 2004): 220-225.
19. Erica Goode, "Study Says 20% of Girls Reported Abuse by a Date,"



New York Times, August 1, 2001; and Michael Lasalandra and Susan O'Neill, "Study: 1 in 5 Teen Girls Assaulted by Date," *Boston Herald,* August 1, 2001.

20. Maura O'Keefe, "Predictors of Dating Violence Among High School Students," *Journal of Interpersonal Violence* 12, no. 4 (August 1997): 546-68.
21. Alan Guttmacher Institute, "Facts in Brief: Teen Sex and Pregnancy" (Revised September 1999), *Sex and America's Teenagers* (New York: Alan Guttmacher Institute, 1994), http://www.agi-usa.org/pubs/fb_teen_sex.html
22. B.V. Marin, K.K. Coyle, C.A. Gomez, S.C. Carvajal, and D.B. Kirby, "Older Boyfriends and Girlfriends Increase Risk of Sexual Initiation in Young Adolescents," *Journal of Adolescent Health* 27, no. 6 (Dec. 2000): 409-418.
23. Donell Marie Kerns, "Adolescent Male Sexual Aggression: Incidents and Correlates," (thesis, UW-Madison, 1994).
24. Erica Goode, "Study Says 20% of Girls Reported Abuse by a Date," *New York Times*, August 1, 2001.
25. Jay G. Silverman, Anita Raj, Lorelei Mucci, and Jeanne E. Hathaway, "Dating Violence Against Adolescent Girls and Associated Substance Use, Unhealthy Weight Control, Sexual Risk Behavior, Pregnancy, and Suicidality," *JAMA: Journal of the American Medical Association* 286, no. 5, (August 1, 2001): 572-579.
26. Ibid.
27. B. Albert, S. Brown, and C. Flanigan, eds., *14 and Younger: The Sexual Behavior of Young Adolescents (Summary)* (Washington, D.C.: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 2003), 12, http://www.teenpregnancy.org
28. J. Rosenberg, "One-third of Teenagers Experience Abuse Within Heterosexual Relationships," *Perspectives on Sexual and Reproductive Health* Vol. 34, no. 2 (March/April 2002), http://www.guttmacher.org/pubs/journals/3410802.html
29. Mary Pipher, *Reviving Ophelia* (New York: Ballantine Books, 1995), 230.
30. Ibid.



الفصل ٦

1. Matt Apuzzo (Associated Press Writer), "Study: Many Who Pledge Abstinence Substitute Risky Behavior," *Newsday*, March 21, 2005.
2. Advocates for Youth, *How Can I Talk About...?* "Virginity Pledges," A review of the research by Drs. Brückner and Bearman published in the *Journal of Adolescent Health* (2005) and *American Journal of Sociology* (2001), http://www.advocatesforyouth.org/news/talkingpoints/virginitypledges.htm (Last updated: June 16, 2005).
3. Ibid.
4. Ceci Connolly, "More U.S. Teens Delay Having Sex, Study Finds," *The Washington Post*, December 11, 2004, http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/articles/ A55856-2004Dec10.html Citing results from U.S. Department of Health and Human Services and Joyce C. Abma et al, *Teenagers in the United States: Sexual Activity, Contraceptive Use, and Childbearing,* 2002 (using data from the National Survey of Family Growth), December 2004, http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_23/sr23_ 024.pdf
5. Alan Guttmacher Institute, "Facts in Brief: Teen Sex and Pregnancy" (Revised September 1999), *Sex and America's Teenagers* (New York: Alan Guttmacher Institute, 1994), http://www.agi-usa.org/pubs/fb_teen_sex.html
6. Ibid.
7. F. Philip Rice and Kim Gale Dolgin, *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture*, 11th ed. (Boston: Allyn & Bacon, 2004), 194.
8. Emily White, *Fast Girls: Teenage Tribes and the Myth of the Slut* (New York: Berkley Books, 2002), 50-51.
9. B.V. Marin et al., "Older Boyfriends and Girlfriends Increase Risk of Sexual Initiation in Young Adolescents," *Journal of Adolescent Health* 27 (2000): 409-418.
10. K.A. Moore, A.K. Driscoll, and L.D. Lindberg, "A Statistical Portrait of Adolescent Sex, Contraception, and Childbearing," (Washington, D.C.: National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, 1998). Cited in Deborah L. Tolman, *Dilemmas of Desire: Teenage Girls Talk about Sexuality* (Harvard University Press, October 31, 2005), 11.
11. G. Wade Rowatt, Jr., *Adolescents in Crisis: A Guidebook for Parents,*



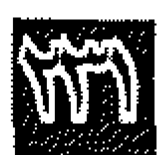
Teachers, Ministers, and Counselors (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2001), 100.

12. W.D. Mosher, A. Chandra, J. Jones, "Sexual Behavior and Selected Health Measures: Men and Women 15-44 Years of Age, United States; 2002," Ad*vance Data from Vital and Health Statistics*, a publication of the Centers for Disease Control, no. 362, Table 6 (September 15, 2005).
13. W.D. Mosher, A. Chandra, J. Jones, "Sexual Behavior and Selected Health Measures: Men and Women 15-44 Years of Age, United States; 2002," *Advance Data from Vital and Health Statistics*, a publication of the Centers for Disease Control, no. 362 (September 15, 2005).
14. Centers for Disease Control and Prevention, "Surveillance Summaries," *Morbidity & Mortality Weekly Report* 53, no. SS-2 (May 21, 2004): 18, http:// www.cdc.gov/mmwr/PDF/SS/SS5302.pdf
15. National Center for Health Statistics, *Sexual Behavior and Selected Health Measures: Men and Women 15-44 Years of Age, United States,* 2002 (Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, 2005).
16. Alexandra Hall, "The Mating Habits of the Suburban High School Teenager," *Boston Magazine*, May 2003.
17. L. Remez, "Oral Sex Among Adolescents: Is It Sex or Is It Abstinence?" *Family Planning Perspective* 32 (2000): 298-304.
18. *Middle School Confessions*, Directed by Ellen Goosenberg Kent (HBO Family documentary, 2002).
19. Ibid.
20. Leonard Sax, *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences* (New York: Doubleday, 2005), 120.
21. The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, "Survey: Teens Say Parents Most Infl uence Their Decisions About Sex," news release by U.S. Newswire, December 16, 2004.
22. Jennifer Korneich et al., "Sibling Infl uence, Gender Roles, and the Sexual Socialization of Urban Early Adolescent Girls," *Journal of Sex Research* 40 (Feb. 2003): 101-110.
23. Diana E.H. Russell, *Sexual Exploitation: Rape, Child Sexual Abuse, and Workplace Harassment* (Beverly Hills, CA: SAGE Publications, 1984). Cited in Norine G. Johnson, Michael C. Roberts, Judith P. Worell, eds., *Beyond Appearance: A New Look at Adolescent Girls* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1999).

24. M.J. Seng, "Child Sexual Abuse and Adolescent Prostitution: A Comparative Analysis," *Adolescence* 24 (1989): 665-675.
25. Henry J. Kaiser Family Foundation, "Pregnancy & Childbirth: Teen Pregnancy Rate Dropped 30% in 1990s, Likely Continued Dropping in 2003, 2005, NCPTP Predicts," *Daily Women's Health Policy Report*, May 26, 2005, www.kaisernetwork.org/daily_reports/rep_index.cfm?hint=2&DR_ID=30336
26. "Teenagers Need Contraceptive Advice, Not Just Abstinence Counseling," *British Medical Journal*, http://bmj.bmjjournals.com/cgi/content/full/331/7509/129-c/DC1 (accessed July 20, 2005).
27. Alan Guttmacher Institute, and J.D. Klein and the Committee on Adolescence, "Adolescent Pregnancy: Current Trends and Issues," *American Academy of Pediatrics* 116, no. 1 (July 2005): 281-286.
28. Marlena Studer and Arland Thornton, "Adolescent Religiosity and Contraceptive Usage," *Journal of Marriage and Family* 49, no. 1 (Feb. 1987): 117-128.
29. Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*, 2nd ed. (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2004), 301.
30. C.A. Bacharach, C.C. Clogg, and K. Carver, "Outcomes of Early Childbearing: Summary of a Conference," 3 (1993): 337-348.
31. Deborah Roempke Graefe and Daniel T. Lichter, "Marriage Among Unwed Mothers: Whites, Blacks and Hispanics Compared," *Perspectives on Sexual and Reproductive Health* 34, no. 6 (Nov/Dec 2002), http://www.guttmacher. org/pubs/journals/3428602.html
32. S.K. Henshaw and K. Kost, "Parental Involvement in Minors' Abortion Decisions," *Family Planning Perspectives* 24 (1992): 196-207.
33. Meg Meeker, *Epidemic: How Teen Sex Is Killing Our Kids* (Washington, D.C.: Regnery Publishing, 2002), 3.
34. Stuart Collins, et al., "High Incidence of Cervical Human Papillomavirus Infection in Women During Their First Sexual Relationship," *British Journal of Obstetrics and Gynecology* 109 (2002): 96-98.Cited in Meg Meeker, *Epidemic: How Teen Sex Is Killing Our Kids* (Washington, D.C.: Regnery Publishing, 2002), 37.
35. Centers for Disease Control and Prevention, *Tracking the Hidden Epidemics 2000: Trends in STDs in the United States* (Washington D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, 2000). And H. Weinstock, S. Bermann, and W. Cates, Jr., "Sexually Transmitted



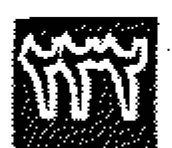
Diseases Among American Youth: Incidence and Prevalence Estimates, 2000," *Perspectives on Sexual and Reproductive Health* 36, no. 1 (Jan/Feb 2004).
36. Alan Guttmacher Institute, "Facts in Brief."
37. National Center for HIV, STD, and TB Prevention, "STD Prevention for Adolescents," NCHSTP Program Briefi ng, 2001.
38. Meeker, *Epidemic*, 36-7.
39. U.S. Department of Health and Human Services, "Women's Health in the U.S.: Research on Health Issues Affecting Women," National Institute of Allergy and Infections Diseases, National Institutes of Health, NIH Publication No. 04-4697, 2003.
40. D.T. Fleming et al., "Herpes Simplex Virus Type 2 in the United States, 1976- 1994," *New England Journal of Medicine* 337 (1997): 1105-1106.
41. Lawrence Corey and H. Hunter Handsfi eld, "Genital Herpes and Public Health," *Journal of American Medical Association* 283 (2000): 791-94. Cited in Meg Meeker, *Epidemic: How Teen Sex Is Killing Our Kids* (Washington, D.C.: Regnery Publishing, 2002), 73.
42. National Center for HIV, STD and TB Prevention: Divisions of HIV/AIDS Prevention, "HIV/AIDS Among Youth," http://www.cdc.gov/hiv/pubs/facts/youth.htm#1
43. Centers for Disease Control and Prevention, *HIV/AIDS Surveillance Report* 2003 15 (Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, 2004): 1- 40. Also at http://www.cdc.gov/hiv/stats/2003surveillancereport.pdf
44. L.A. Valleroy, D.A. MacKellar, J.M. Karon, R.S. Janssen, and D.R. Hayman, "HIV Infection in Disadvantaged Out-of-School Youth: Prevalence for U.S. Job Corps Entrants, 1990 through 1996," *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes* 19 (1998): 67-73. Cited in *National Center for HIV, STD and TB Prevention: Divisions of HIV/AIDS Prevention*, "HIV/AIDS Among Youth," http://www.cdc.gov/hiv/pubs/facts/youth.htm#1
45. Alan Guttmacher Institute, "Facts in Brief."
46. Centers for Disease Control and Prevention, *Tracking the Hidden Epidemics 2000: Trends in STDs in the United States* (Washington D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, 2000).
47. Ibid.
48. Meeker, *Epidemic*, 176.
49. Motivational Educational Entertainment (MEE) and The National



Campaign to Prevent Teen Pregnancy, *This Is My Reality: The Price of Sex—An Inside Look at Black Urban Youth Sexuality and the Role of the Media* (Philadelphia: MEE, January 2004): 56.
50. Author interview.
51. W.D. Mosher, A. Chandra, J. Jones, "Sexual Behavior and Selected Health Measures: Men and Women 15-44 Years of Age, United States; 2002," *Advance Data from Vital and Health Statistics*, a publication of the Centers for Disease Control, no. 362, Table A (September 15, 2005).
52. Amanda Gardner, "CDC Survey: Oral Sex Substitutes for Intercourse with Many Teenagers," (September 15, 2005), http://www.Forbes.com
53. Motivational Educational Entertainment, *This Is My Reality*, 26.
54. Ritch C. Savin-Williams, *The New Gay Teenager* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2005), 2.
55. Norine G. Johnson, Michael C. Roberts, Judith P. Worell, eds., *Beyond Appearance: A New Look at Adolescent Girls* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1999).
56. Ritch C. Savin-Williams, *The New Gay Teenager* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2005), 72-74. He cites: J.H. McConnell, "Lesbian and Gay Male Identities as Paradigms," in S.L. Archer ed., *Interventions for Adolescent Identity Development* (Thousand Oaks, CA: Sage, 1994), 103-118.
57. Savin-Williams, *The New Gay Teenager*, 41.

الفصل ٧

1. Mary Pipher, *Reviving Ophelia* (New York: Ballantine Books, 1995), 57.
2. Betty Allgood-Merten, Peter M. Lewinson, and Hyman Hops, "Sex Differences and Adolescent Depression," *Journal of Abnormal Psychology* 99 (1990): 55-63.
3. Kara Gavin, "Is Your Child Overscheduled and Overstressed?" press release, University of Michigan Health System, July 25, 2005, http://www.med.umich.edu/opm/newspage/2005/hmchildstress.htm
4. Personal interview, author.
5. Michelle Chang, "Identity Crisis," in *Yell-Oh Girls! Emerging Voices Explore Culture, Identity, and Growing Up Asian American*, ed. Vicki Nam (New York: HarperCollins, 2001), 229.
6. The American Academy of Child & Adolescent Psychiatry and David Pruitt, *Your Adolescent: Emotional, Behavioral, and Cognitive*



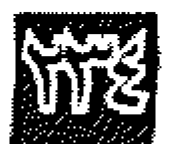
Development from Early Adolescence Through the Teen Years (New York: HarperCollins, 2000), 197.

7. Suniya S. Luthar and Bronwyn E. Becker, "Privileged but Pressured: A Study of Affl uent Youth," *Child Development* 73 (2002): 1593-1610.
8. "Teenage Depression Can Be Enduring, but Is More Often Short-Lived," *UCLA News*, news release, May 27, 2005. Report given by Professor Constance Hammen at the American Psychological Society's 17th annual convention in Los Angeles, California, May 26-29, 2005, http://newsroom.ucla.edu/page.asp?RelNum=6188&menu=fullsearchresults
9. Dr. Lisa Machoian, *The Disappearing Girl* (New York: Penguin Group, 2005).
10. Cathy Schoen, Karen Davis, Karen Scott Collins et al., *The Commonwealth Fund Survey of the Health of Adolescent Girls* (New York: The Commonwealth Fund, 1997), http://www.cmwf.org/publications/publications_show.htm?doc_id=221230 Cited in Norine G. Johnson, Michael C. Roberts, Judith P. Worell, eds., *Beyond Appearance: A New Look at Adolescent Girls* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1999), 9.
11. Luthar and Becker, "Privileged but Pressured," 1595.
12. "Teen Sex, Drug Use May be Cause of Depression, Not the Effect," Health Behavior News Service news release, Sept. 16, 2005. Based on D.D. Hallfors et al., "Which Comes First in Adolescence—Sex and Drugs or Depression?" *American Journal of Preventative Medicine* 29, no. 3 (2005): 163-170.
13. K.R. Nilzon and K. Palmérus, "The Infl uence of Familial Factors on Anxiety and Depression in Childhood and Early Adolescence," *Adolescence* 32 (1997): 935-943. Cited in F. Philip Rice and Kim Gale Dolgin, *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture,* 11th ed. (Boston: Allyn & Bacon, 2004).
14. C.M. Oldenburg and K.A. Kerns, "Associations between Peer Relationships and Depressive Symptoms: Testing Moderator Effects on Gender and Age," *Journal of Early Adolescence* 17 (1997): 319-337. Cited in F. Philip Rice and Kim Gale Dolgin, *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture*, 11th ed. (Boston: Allyn & Bacon, 2004).
15. P.F. Gjerde and P.M. Westenberg, "Dysphoric Adolescents as Young Adults: A Prospective Study of the Psychological Sequelae of Depressed Mood in Adolescence," *Journal of Research on Adolescence* 8 (1998):



377-402. And P.F. Gjerde, J. Block, and J.H. Block, "Depressive Symptoms and Personality During Late Adolescence: Gender Differences in the Externalization-Internationalization of Symptom Depression," *Journal of Abnormal Psychology* 97 (1988): 475-486.

16. Charlene Laino, "Internet Addiction May Mask Teen Depression," WebMD online article reporting on the research presented at the American Psychiatric Association's 2005 Annual Meeting, May 25, 2005, http://www.webmd.com/content/Article/106/108167.htm
17. Machoian, *The Disappearing Girl,* xviii.
18. Erica Goode, "Study Links Prescriptions to Decrease in Suicides," *The New York Times*, October 14, 2003.
19. Machoian, *The Disappearing Girl*, 176.
20. The Substance Abuse and Mental Health Services Administration, "900,000 U.S. Teens Planned Suicides During Major Depression," a news release about the federal National Survey on Drug Use and Health Report *Suicidal Thoughts Among Youths Aged 12-17 with Major Depressive Episode* (September 9, 2005). The report is available online at http://www.oas.samhsa.gov
21. U.S. Bureau of the Census, *Statistical Abstract of the United States*, 2003 (Washington, D.C.: Government Printing Offi ce, 2003). Cited in F. Philip Rice and Kim Gale Dolgin, *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture,* 11th ed. (Boston: Allyn & Bacon, 2004), 410.
22. P.S. Bearman and J. Moody, "Suicide and Friendships Among American Adolescents," *American Journal of Public Health* 94, no. 1 (January 2004): 89- 95.
23. Goode, "Study Links Prescriptions."
24. D. Stein et al., "The Association Between Adolescents' Attitudes Towards Suicide and Their Psychosocial Background and Suicidal Tendencies," *Adolescence* 27, no. 108 (Winter 1992): 949-959.
25. United States Health and Human Services, "The Surgeon General's Call to Action to Promote Sexual Health and Responsible Behavior: A Letter from the Surgeon General, U.S. Department of Health and Human Services," July 9, 2001, 9, http://www.surgeongeneral.gov/library/sexualhealth/default.htm (Select "Text of the Call to Action" link.)
26. National Center for Health Statistics (NCHS) and the Centers for Disease Control and Prevention, Worktable GM291 (1999), http://www.cdc.gov/nchswww/datawh/staab/unpubd/mortabs/gmwk291.htm, cited



in Erica Goode, "Study Links Prescriptions to Decrease in Suicides," *The New York Times*, October 14, 2003. And http://www.cdc.gov/ncipc/factsheets/suifacts.htm
27. Bearman and Moody, "Suicide and Friendships," 89-95.
28. Ibid.
29. D.L. Peck and K. Warner, "Accident or Suicide? Single-Vehicle Car Accidents and the Intent Hypothesis," *Adolescence* 30 (1995): 463-472.
30. M.J. Rotheram-Borus and P.D. Trautman, "Hopelessness, Depression and Suicidal Intent Among Adolescent Suicide Attempters," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 27, no. 6 (1988): 700-704. And P.D. Trautman, M.J. Rotheram-Borus, S. Dopkins, and N. Lewin, "Psychiatric Diagnoses in Minority Female Adolescent Suicide Attempters," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 30, no. 4 (July 1991): 617-622, as cited in Dr. Lisa Machoian, *The Disappearing Girl* (New York: Penguin Group, 2005).
31. Machoian, *The Disappearing Girl,* 173-174.

الفصل ٨

1. Barbara Strauch, *The Primal Teen: What the New Discoveries About the Teenage Brain Tell Us About Our Kids* (New York: Doubleday, 2003).
2. Ibid.
3. David Walsh, *Why Do They Act That Way? A Survival Guide to the Adolescent Brain for You and Your Teen* (New York: Free Press, 2004).
4. Strauch, *The Primal Teen*, 33.
5. Allie Shah, "Why Some Teens Lash Out," *Star Tribune*, March 24, 2005.
6. Strauch, *The Primal Teen*, 111.
7. Leonard Sax, *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences* (New York: Doubleday, 2005), 113. He cites: "See, for example, Carol Dwyer and Linda Johnson, 'Grades, Accomplishments, and Correlates,' in *Gender and Fair Assessment*, ed. Warren Willingham and Nancy Cole (Mahwah, NJ: Erlbaum, 1997), 125-56."
8. Eva M. Pomerantz, Ellen R. Altermatt, and Jill L. Saxon, "Making the Grade but Feeling Distressed: Gender Differences in Academic Performance and Internal Distress," *Journal of Educational Psychology* 94, no. 2 (2002): 396- 404.



9. David Sadker and Karen Zittleman, "Gender Bias Lives, for Both Sexes," *Education Digest* 70, no. 8 (April 2005): 27-31.
10. Douglas B. Downey and Anastasia S. Vogt Yuan, "Sex Differences in School Performance During High School: Puzzling Patterns and Possible Explanations," *The Sociology Quarterly* 46 (2005): 310.
11. Diane F. Halpern, "A Cognitive-Process Taxonomy for Sex Differences in Cognitive Abilities," *Current Directions in Psychological Science* 13, no. 4 (2004): 136.
12. Catherine E. Freeman and the National Center for Education Statistics, *Trends in Educational Equity of Girls and Women: 2004* (NCES 2005-016) (Washington, D.C.: U.S. Department of Education and the Government Printing Office, 2004).
13. Downey and Yuan, "Sex Differences in School Performance," 310.
14. Ibid.
15. Leonard Sax, *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences* (New York: Doubleday, 2005).
16. C. Freeman, *Trends in Educational Equity.*
17. Joan Freeman, "Cultural Infl uences on Gifted Gender Achievement," *High Ability Studies* 15, no. 1 (June 2004): 13.
18. Sadker and Zittleman, "Gender Bias Lives," 27-31.
19. C. Freeman, *Trends in Educational Equity.*
20. Ibid.
21. Halpern, "A Cognitive-Process Taxonomy," 138.
22. Ibid., 135.
23. C.H. Sommers, "The War Against Boys," *Atlantic Monthly*, May 2000, 59- 74.
24. Peter D. Hart Research Associates and the Horatio Alger Association, *The State of Our Nation's Youth*, 2005-2006 (Alexandria, VA: Horatio Alger Association, 2005), 18, http://www.horatioalger.org/pdfs/state05.pdf
25. John G. Wirt et al. and the National Center for Education Statistics, *The Condition of Education*, 2004 (NCES 2004-077) (Washington, D.C.: U.S. Department of Education, 2004). Cited in Douglas B. Downey and Anastasia S. Vogt Yuan, "Sex Differences in School Performance During High School: Puzzling Patterns and Possible Explanations," The Sociology Quarterly 46 (2005): 318.
26. C. Freeman, *Trends in Educational Equity.*



27. National Center for Education Statistics, "Earned Degrees Conferred," Projection of Education Statistics to 2011 (Washington, D.C.: U.S. Department of Education, 2003), section 4, http://nces.ed.gov/programs/projections/ch_4.asp Cited in Leonard Sax, *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences* (New York: Doubleday, 2005), 8.
28. Halpern, "A Cognitive-Process Taxonomy," 135.
29. American Association of University Women, *Shortchanging Girls, Shortchanging America: Executive Summary* (Washington, D.C.: American Association of University Women, 1991). Cited in Barbara Kerr, *Smart Girls: A New Psychology of Girls, Women and Giftedness* (Scottsdale, AZ: Great Potential Press, 1994).
30. Sadker and Zittleman, "Gender Bias Lives," 27-31.
31. Mary Pipher, *Reviving Ophelia* (New York: Ballantine Books, 1995), 64.
32. J. Freeman, "Cultural Infl uences," 12.
33. Ibid., 13.
34. Sadker and Zittleman, "Gender Bias Lives," 27-31.
35. Margrét Pála Ólafsdóttir, "Kids Are Both Girls and Boys in Iceland," *Women's Studies International Forum* 19, no. 4 (1996): 357-69. Cited in Leonard Sax, *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences* (New York: Doubleday, 2005), 49-51.
36. Sax, *Why Gender Matters.*
37. Halpern, "A Cognitive-Process Taxonomy," 138.
38. Downey and Yuan, "Sex Differences in School Performance," 310.
39. Ibid.
40. Sax, *Why Gender Matters.*
41. J. Freeman, "Cultural Infl uences," 16.
42. E. Pomerantz, E. Altermatt, and J. Saxon, "Making the Grade but Feeling Distressed: Gender Differences in Academic Performance and Internal Distress," *Journal of Educational Psychology* 94, no. 2 (2002): 402. Cited in Leonard Sax, *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences* (New York: Doubleday, 2005), 81.
43. Sari Solden, *Women with Attention Defi cit Disorder: Embracing Disorganization at Home and in the Workplace* (Grass Valley, CA: Underwood Books, 1995).



44. Ronald Kotulak and Jon Van, "Girls Are Quieter About ADD," *Chicago Tribune*, May 17, 1999.
45. Jerome Kagan and Susan B. Gall, eds., *The Gale Encyclopedia of Childhood & Adolescence* (Farmington Hills, MI: Thomson Gale, 1997).
46. Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2001), 336.
47. S.S. Luthar, E. Zigler, and D. Goldstein, "Psychosocial Adjustment Among Intellectually Gifted Adolescents: The Role of Cognitive-Developmental and Experiential Factors," *Journal of Child Psychology and Pyschiatry* 33 (1992): 361-373. Cited in Joan Freeman, "Cultural Infl uences on Gifted Gender Achievement," *High Ability Studies* 15, no. 1 (June 2004): 16-17.
48. Barbara Kerr, *Smart Girls: A New Psychology of Girls, Women and Giftedness* (Scottsdale, AZ: Great Potential Press, 1994).
49. J. Freeman, "Cultural Infl uences," 7.
50. Shanti Zaid and the Colorado Historical Society, "'Aunt' Clara Brown,'" http://www.coloradohistory.org/kids/brown.pdf

الفصل ٩

1. Patricia Hersch, *A Tribe Apart: A Journey into the Heart of American Adolescence* (New York: Ballantine Books, 1999), 18.
2. Center on Addiction and Substance Abuse, *The Formative Years: Pathways to Substance Abuse among Girls and Young Women Ages 8-22*, (New York: CASA, 2003), 59, http://www.casacolumbia.org (They document fi ve studies that talk about the benefi ts of teens having dinner with their parents.) Cited in Leonard Sax, *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences* (New York: Doubleday, 2005), 161.
3. Kenneth W. Griffi n et al., "Parenting Practices as Predictors of Substance Use, Delinquency and Aggression Among Urban Minority Youth: Monitoring Effects of Family Structure and Gender," *Psychology of Addictive Behaviors* 14, no. 2 (2000): 174-84. Cited in Leonard Sax, *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences* (New York: Doubleday, 2005).
4. Terri Apter, *You Don't Really Know Me: Why Mothers and Daughters Fight and How Both Can Win* (Boston, MA: W.W. Norton & Co., 2004), 33.

5. Grace K. Baruch and Rosaline C. Barnett, "Adult Daughters' Relationships with Their Mothers: The Era of Good Feelings," *Journal of Marriage and Family* 45 (1983): 601-606.
6. Carol Gilligan, *The Birth of Pleasure: A New Map of Love* (New York: Knopf, 2002), 108.
7. Ann C. Crouter et al., "How Do Parents Learn about Adolescents' Experiences? Implications for Parental Knowledge and Adolescent Risky Behavior," *Child Development* 76, no. 4 (July-August 2005): 869-882.
8. Eirini Flouir and Ann Buchanan, "Father Involvement and Outcomes in Adolescence and Adulthood," *End of Award Report* (Oxford: Economic and Social Research Council, Oct. 24, 2001). As cited in Terri Apter, *You Don't Really Know Me: Why Mothers and Daughters Fight and How Both Can Win* (Boston, MA: W.W. Norton & Co., 2004).
9. Leonard Sax, *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences* (New York: Doubleday, 2005).
10. J. Snarley, *How Fathers Care for the Next Generation* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1993). Cited in Norine G. Johnson, Michael C. Roberts, Judith P. Worell, eds., *Beyond Appearance: A New Look at Adolescent Girls* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1999).
11. Suniya S. Luthar and Bronwyn E. Becker, "Privileged but Pressured: A Study of Affl uent Youth," *Child Development* 73 (2002): 1593-1610.
12. Apter, *You Don't Really Know Me*.
13. F. Philip Rice and Kim Gale Dolgin, *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture*, 11th ed. (Boston: Allyn & Bacon, 2004).
14. Ibid., 267.
15. Christy M. Buchanan, "The Impact of Divorce on Adjustment During Adolescence," in Ronald D. Taylor and Margaret C. Wang, eds., *Resilience Across Contexts: Family, Work, Culture, and Community* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2000). As cited in Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood*, 2nd ed. (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2004), 222. And R. Needle, S. Su, and W. Doherty, "Divorce, Remarriage, and Substance Use: A Prospective Longitudinal Study," *Journal of Marriage and the Family* 52 (1990): 157-169.
16. J. Wallerstein, J. Lewis, and S. Blakeslee, *The Unexpected Legacy of*



Divorce: A 25-Year Landmark Study (New York: Hyperion, 2000), xxvii.
17. Christy M. Buchanan, "The Impact of Divorce on Adjustment During Adolescence," in Ronald D. Taylor and Margaret C. Wang, eds., Resilience Across Contexts: Family, Work, Culture, and Community (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2000), 179. As cited in Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood*, 2nd ed. (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2004), 224.
18. Christy M. Buchanan, "The Impact of Divorce on Adjustment During Adolescence," in Ronald D. Taylor and Margaret C. Wang, eds., *Resilience Across Contexts: Family, Work, Culture, and Community* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2000). As cited in Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood*, 2nd ed. (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2004).
19. Wallerstein, Lewis, and Blakeslee, *The Unexpected Legacy of Divorce*, 108.
20. E. Mavis Hetherington, "Family Functioning and the Adjustment of Adolescent Siblings in Diverse Types of Families," *Monographs of the Society for Research in Child Development* 64, no. 4 (1999): 2.
21. P.L. East, "Do Adolescent Pregnancy and Childbearing Affect Younger Siblings?" *Family Planning Perspectives* 28 (1996): 148-153; or P.L. East, "The Younger Sisters of Childbearing Adolescents: Their Attitudes, Expectations, and Behaviors." *Child Development* 67 (1996): 267-282. Cited in F. Philip Rice and Kim Gale Dolgin, *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture*, 11th ed. (Boston: Allyn & Bacon, 2004).
22. J.L. Kornreich et al., "Sibling Infl uence, Gender Roles, and the Sexual Socialization of Urban Early Adolescent Girls," *Journal of Sex Research* 40, no. 1 (Feb. 2003): 101-110.
23. R.B. Stewart et al., "That Was Then, This Is Now: An Empirical Typology of Adult Sibling Relationships," paper presented at the biennial meeting of the Society for Research on Child Development in Indianapolis, Indiana, March 1995. Cited in Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2001), 190-191.
24. R.G. Rumbaut, "The Crucible Within: Ethnic Identity, Self-Esteem, and Segmented Assimilation Among Children of Immigrants," *International Migration Review* 28 (1994): 748-794. Cited in Norine G. Johnson, Michael C. Roberts, Judith P. Worell, eds., *Beyond Appearance: A New*



Look at Adolescent Girls (Washington, D.C.: American Psychological Association, 1999). 25. Jenny Kim, "Kim Chee and Yellow Peril," essay in Vicki Nam ed., *Yell-Oh Girls! Emerging Voices Explore Culture, Identity, and Growing Up Asian American* (New York: HarperCollins, 2001), 186-187.

26. For more information about the Lost Boys of Sudan, check out these Web pages http://www.unicef.org/sowc96/closboys.htm http://www.redcross.org/news/in/africa/0108lostboyspage.html
27. Roselyn Domingo, "Separation Anxiety," in *Yell-Oh Girls! Emerging Voices Explore Culture, Identity, and Growing Up Asian American*, ed. Vicki Nam (New York: HarperCollins, 2001), 62.
28. Kim, "Kim Chee and Yellow Peril," 186.
29. American Association of University Women, *Shortchanging Girls, Shortchanging America: Executive Summary* (Washington, D.C.: American Association of University Women, 1991), http://www.aauw.org/research/SGSA.pdf

الفصل ١٠

1. Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2001).
2. James Youniss and Jacqueline Smoller, *Adolescent Relations with Mothers, Fathers, and Friends* (Chicago: University of Chicago Press, 1985). As cited in Jeffrey Jensen Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2001), 225-226.
3. D. Burhmester and J. Carbery, *Daily Patterns of Self-Disclosure and Adolescent Adjustment* (Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, Washington, D.C., in March 1992).
4. Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood.*
5. David M. Considine, *Media Literacy and Adolescents: Teenagers & Screenagers,* http://www.ci.appstate.edu/programs/edmedia/medialit/ml_adolescents. html
6. Peter D. Hart Research Associates and the Horatio Alger Association, *The State of Our Nation's Youth*, 2005-2006 (Alexandria, VA: Horatio Alger Association, 2005), 37, http://www.horatioalger.org/pdfs/state05.pdf



7. Pamela Paul, "Nouveau Niche," *American Demographics* (July 1, 2003), 6.
8. Ibid.
9. Cynthia Lewis and Bettina Fabos, "But Will It Work in the Heartland? A Response and Illustration," *Journal of Adolescent & Adult Literacy* 43, no. 5 (February 1, 2000): 462-469.
10. Motivational Educational Entertainment (MEE) and The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy, *This Is My Reality: The Price of Sex—An Inside Look at Black Urban Youth Sexuality and the Role of the Media* (Philadelphia: MEE, January 2004): 34-35.
11. Jennifer J. Thomas and Kimberly A. Daubman, "The Relationship Between Friendship Quality and Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys," *Sex Roles: A Journal of Research* 45 (July 2001): 53-66.
12. John Janeway Conger and Nancy L. Galambos, *Adolescence and Youth: Psychological Development in a Changing World*, 5th ed. (New York: Longman Publishing Group, 1996).
13. American Association of University Women Educational Foundation, *Tech-Savvy: Educating Girls in the New Computer Age* (Washington, D.C.: American Association of University Women, 2000), http://www.aauw.org/research/girls_education/techsavvy.cfm
14. Rosalind Wiseman, *Queen Bees and Wannabes: Helping Your Daughter Survive Cliques, Gossip, Boyfriends, and Other Realities of Adolescence* (New York: Three Rivers Press, 2002), 25.
15. Emily White, *Fast Girls: Teenage Tribes and the Myth of the Slut* (New York: Berkley Books, 2002).
16. "The Hidden Culture of Aggression in Girls," *The Oprah Winfrey Show*, April 24, 2002, "Why It's Hard to Be a Girl" photo gallery, slide 1, http://www.oprah.com/tows/pastshows/tows_2002/tows_past_20020424.jhtml
17. Laurie Halse Anderson, *Speak* (New York: Penguin Group, 1999), 4.
18. Leonard Sax, *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences* (New York: Doubleday, 2005), 75.
19. For more information, go to http://en.wikipedia.org/wiki/Glenbrook_North_High_School or http://www.oprah.com/tows/pastshows/200305/tows_past_20030527_b.jhtml
20. Deborah Prothrow-Stith and Howard R. Spivak, *Sugar & Spice and No LongerNice: How We Can Stop Girls' Violence* (San Francisco: Jossey-



Bass, 2005).
21. Anderson, *Speak,* 191.
22. Gary D. Gottfredson and Denise C. Gottfredson, *Gang Problems and Gang Programs in a National Sample of Schools* (Ellicott City, MD: Gottfredson Associates, 2001), http://www.gottfredson.com/gang.htm And Christian E. Molidor, "Female Gang Members: A Profi le of Aggression and Victimization," *Social Work* 41, no. 3 (May 1, 1996): 251-258.
23. Centers for Disease Control and Prevention, "Surveillance Summaries," *Morbidity & Mortality Weekly Report* 53, no. SS-2 (May 21, 2004). Cited in http:// www.girlsinc.com/ic/content/GirlsandViolence.pdf
24. Girls Incorporated, "Girls and Violence," fact sheet, May 2001, http:// www.girlsinc.com/ic/content/GirlsandViolence.pdf
25. Prothrow-Stith and Spivak, *Sugar & Spice*, 46.
26. Gary D. Gottfredson and Denise C. Gottfredson, *Gang Problems and Gang Programs in a National Sample of Schools* (Ellicott City, MD: Gottfredson Associates, 2001).

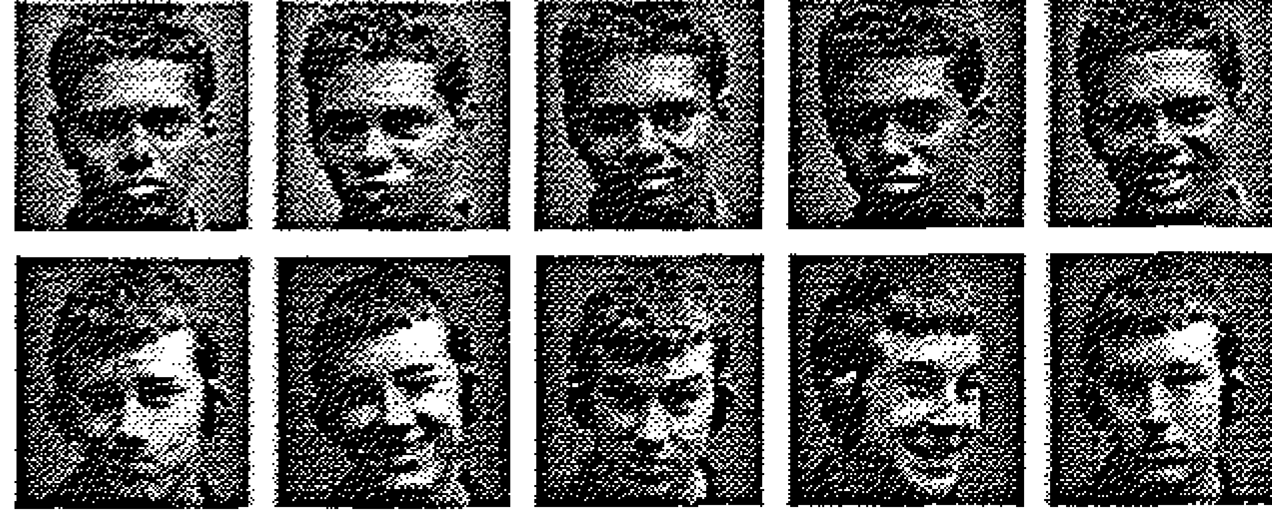
الفصل ١١

1. Patricia H. Davis, *Counseling Adolescent Girls* (Minneapolis: Augsburg Fortress Press, 1996), 40.
2. P.E. King, J.L. Furrow, and N. Roth, "The Infl uence of Families and Peers on Adolescent Religiousness," *Journal of Psychology & Christianity* 21 (2002): 109-120; C.A. Clark and E.V. Worthington, Jr., "Family Variables Affecting the Transition of Religious Values from Parents to Adolescents: A Review," *Family Perspectives* 21 (1987): 1-21. Cited in Adolescence and Emerging Adulthood, 2nd ed. (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2004).
3. Patricia H. Davis, Beyond Nice: *The Spiritual Wisdom of Adolescent Girls* (Minneapolis: Augsburg Fortress Press, 2001), 5.
4. Laura Sessions Stepp, "An Inspired Strategy; Is Religion a Tonic for Kids? You Better Believe It, Say Teens and Scholars," *The Washington Post,* March
21, 2004.
5. James Fowler, *Stages of Faith: The Psychology of Human Development and the Quest for Meaning* (San Francisco: Harper & Row, 1981).
6. Davis, *Counseling Adolescent Girls*, 42.

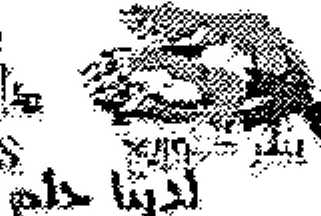


7. Carol E. Lytch, *Choosing Church: What Makes a Difference for Teens* (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2004), 25.
8. Mary Pipher, *Reviving Ophelia* (New York: Ballantine Books, 1995), 71.
9. Stepp, "An Inspired Strategy," 2004.
10. "National Survey of Youth and Religion, 2002-2003," as cited in Christian Smith and Melinda Lundquist Denton, *Soul Searching: The Religious and Spiritual Lives of American Teenagers* (New York: Oxford University Press USA, 2005).
11. Ibid.
12. Ikechukwu Enenmoh, "A Wiccan Life: ISU Wiccan Is Part of the Fastest-Growing Religion in the United States," *Iowa State Daily*, October 17, 2005.
13. Barbara Taormina, "From Cradle to Coven," North Shore Sunday on TownOnline.com, October 28, 2005; Lucas, "Principles of Wiccan Belief: A Fresh Perspective for a New Generation," part of the "Adult Pagan Essay Series," October 23, 2005, http://www.witchvox.com
14. Lucas, "Principles of Wiccan Belief: A Fresh Perspective for a New Generation," part of the "Adult Pagan Essay Series," October 23, 2005, http://www.witchvox.com









في كتاب سن المراهقة "الأولاد"، يقوم المؤلف "ستيف جرايل" بتشريح لمراحل المراهقة التي يجتازها الشباب المراهق، ويزودنا بحكايات من خبراته الخاصة في عمله معهم، أو من خلال جلسات المشورة التي يعقدها، هذا بالإضافة إلى نتائج الأبحاث العملية التي أُجريت من قِبل العاملين بين الشباب المراهق (الفتيان والفتيات)، والأكثر إفادة وعملية للشباب المراهق. كما يتضمّن كل فصل نصائح من مستشارين وعُمّال مخضرمين في مجال العمل مع الشباب، وأيضاً أسئلة حوارية للمناقشة.

زوروا موقعنا على الإنترنت، لتتعرفوا على المزيد من إصداراتنا للشباب.
نُشجعك على اقتناء نسختك الخاصة من هذا الكتاب، وهو مُتاح بالمكتبات

وللفتيات

سلسلة **لي لي**













نُشجعك على اقتناء سلسلة «ڤيوليت تراڤيلا» والتي تقودك لـ «حياة الإيمان»









الآن متوافرة في جميع المكتبات المحلية

و مكتبة دار الكلمة LOGOS

نشر وتوزيع لذينا حلم

نُرحب بآرائك ومقترحاتك.. رجاء لا تتردد في الكتابة إلينا.. فهذا يُسعدنا



١٦ شارع محمود بسيوني - من ميدان
الشهيد عبد المنعم رياض- الدور السابع-
شقة ٢١- وسط البلد - القاهرة - مصر

☎ (+٢٠٢) ٢٥٧٩٨٤١٤
٠١٨٢٤٥٦٦٤٤
٠١٦١٣٧٣٢٩٨
www.el-kalema.com
info@el-kalema.com

إنه عن من هُنَّ أكثر

من ملكات النحل ومقلدات النجوم

البنات هُنَّ أكثر من مُجرَّد حبات سُكَّر نبات أو حتى توابل. كُلّنا يتصوَّر ذلك. لكننا لم نتصوَّر ونُدرك الصورة الكاملة: كم هُنَّ مُثيرات، لماذا يفعلن ما هُنَّ يفعلن؟، وكيف يؤثر العالم حولهم على اختيارتهن وآرائهن، وما الذي يعنيه ذلك للخادم بين الشباب— حتى الآن.

في هذا الكتاب "سن المراهقة.. البنات" ستحصل على الشخص الأول، وهذا ليس معناه حصولك على عرض لقوائم بالعوائق التي تُجابه بناتنا المُراهقات في القرن الحادي والعشرون، لكن ومع المقترحات المُساعدة لكيفية تفهم البنات المراهقات بشكل أفضل، ستجد مُعالجة للقضايا التي يواجهها تلاميذك، ويمكنك أيضًا تَعلُّم كيفية مُساعدتهن خلال تلك الفترة الصاخبة.

وبالإضافة للقضايا العامة التقليدية المرتبطة بالبنات (اضطرابات التغذية، قضايا الصورة الذاتية، والكآبة، وغيرها) ستقودك الكاتبة "جيني أولسون" للتعرف ومواجهة قضايا جديدة لتعرف وتتفهم أكثر الإرتقاء بحياة البنات:

قضايا علائقية— كيف تتغيّر صداقات البنات من الطفولة إلى المراهقة، وكيف يلعب العدوان العلائقي دوراً في ذلك.

قضايا عائلية— ما هي التغيرات التي تحدث في علاقات البنات مع الأشقاء، والأبوين أثناء تلك الفترة من حياتهن.

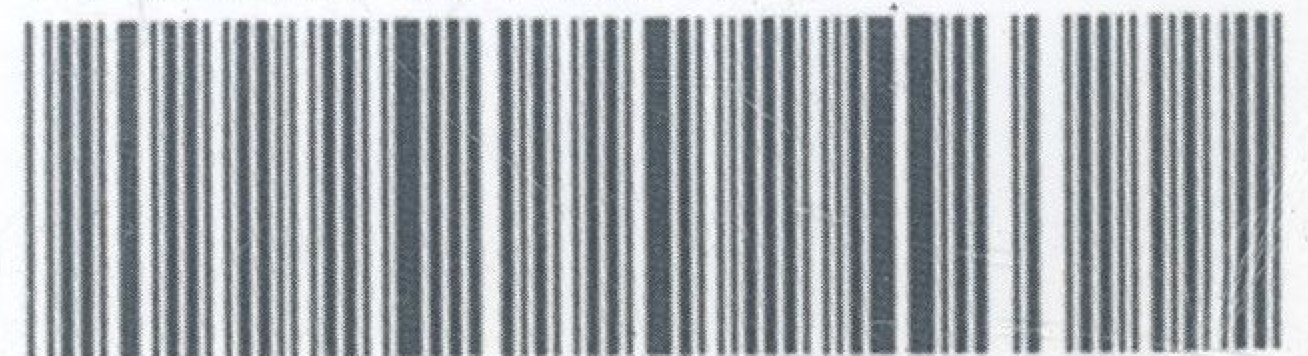
قضايا إدراكية— لماذا تستسلم بعض الفتيات لـ "تعلُّم قبول العجز" وكيف يُضيف ذلك ويهب لحاضر البنات تحديات خاصة وفريدة بهن.

قضايا جنسية— ما هي المواعدة، والسلوك الخطر، ونوع الهوية وما يعنيه الحمل للفتيات المراهقات.

قضايا روحية— كيف يتطوّر إيمان الفتاة المراهقة، وما الذي يجعل الفتاة، في بعض الأحيان، تتخلّى عن إيمان عائلتها.

سواء كنت رجلاً أم امرأة، وتعمل، أو تسعى لخدمة الفتيات المراهقات، فهذ... دليل سيقودك، ويفتح عينيك على ما يدور بداخلهن، وما يجول حولهن. وسيدعم ... ، لتكون واثقا، وامينا وقويا في عملك، نحو تنشئة فتيات ناضجات، مُحصنات با...

ISBN 977-384-163-4 35 L.E



المراهقة بنات [977-384-163-4]

LOGOS نشر - توزيع
لدينا حلم
☎ ٠١٦١٣٧٣٢٩٨
www.el-kalema.com
info@el-kalema.com